www.darulshaour.com

صحت خوراک اور ورزش

❁ بسلسلہ: صحت مند زندگی

۸

مرد، خواتین، بوڑھے، جوان اور نوجوانوں کے لیے

صحت۔ خوراک
اور
ورزش

حکیم منظور حسین دہلوی

دارُالشعُور

37۔ مزنگ روڈ، بک سٹریٹ، لاہور
Email: info@darulsshaour.com
www.darulshaour.com

بسم اللہ الرحمن الرحیم

جملہ حقوق محفوظ ہیں

☆ نام کتاب : صحت۔ خوراک اور ورزش

☆ مصنف : حکیم منظور حسین دہلوی

☆ اشاعت : 2014ء

☆ مطبع : طیب شمشاد پرنٹرز، لاہور

☆ قیمت : -/450 روپے

☆ برائے :

دارالشعور 37 مزنگ روڈ، بک سٹریٹ، لاہور

اہتمام: محمد عباس شاد

042 37239138, 03009426395

Email:info@darulshaour.com

www.darulshaour.com

فہرست مضامین

عنوان	صفحہ نمبر
کیا آپ صحت مند ہیں؟	5
ورزش کیا ہے؟	6
ورزش کے دو خاص طریقے	7
کھیل اور ورزش	7
تندرستی ہزار نعمت ہے	9
فطرت کے اصول	10
دماغ اور اعضا کی ورزش	11
کیا آپ سو سال تک جینا چاہتے ہیں؟	13
کیا سو سال جوان رہنا چاہتے ہیں؟	15
ہم کیوں مسکرائیں	18
کھلی ہوا اور صحت	19
درازیٔ عمر	22
نیند اور صحت	22
درد اور تکلیف	23
بدہضمی	23
حصہ اول برائے مرد حضرات	
مردانہ ورزشیں	28
ایک راز ورزش	28
پٹھوں کی نشوونما کے نظریے	29
گردن کی ورزشیں	30
شانوں کی ورزشیں	31
بازوؤں کی ورزشیں	34
کلائی کی ورزش	43
انگلیوں کی ورزش	45
پیٹ کی ورزشیں	47
کمر کی ورزشیں	48
کولہوں کی ورزشیں	52
ٹانگوں کی ورزشیں	55
ٹخنوں، پاؤں اور ٹانگوں کی ورزشیں	57
ٹانگوں کی ورزشیں	59
گھٹنوں کا جھک کر بیٹھنا	60
پاؤں کا ایک دوسرے سے الگ کرکے گھٹنوں کو جھکانا	60
جسم کو شمشیر زنی کی وضع میں رکھنا	60
وہ ورزشیں جو جسم کا توازن رکھتے ہوئے کی جاتی ہیں	61
مالشی ورزشیں	62
قد بڑھانے کی ورزشیں	65
نچلے دھڑ کو لمبا کرنے کی ورزشیں	70
تمام بدن لمبا کرنے کی ورزشیں	70
ٹانگوں کو مضبوط اور لمبا کرنے کی ورزشیں	70
متفرق ورزشیں	71
قبض وغیرہ کو دور کرنے کی ورزشیں	75
آٹھ ورزشیں	86
انتہائی کارآمد ورزشیں	88
ورزشیں	91
بوڑھوں کے لیے ورزشیں	93
اخراج مردہ ذرات	94
ضروری ہدایات اور معلومات	97
دافع امراض ورزشیں	98
آنکھوں کی ورزشیں	101
گرنے کا فن	103
آنکھیں بڑی نعمت ہیں	104
دانتوں کو بڑھاپے تک محفوظ اور مضبوط رکھیں	106

عنوان	صفحہ نمبر
سیاہ بال احساسِ جوانی قائم رکھتے ہیں	107
آفتابی ورزشیں	107
مالش	108
مالش برائے افزائش حسن	109
مالش برائے دفیعہ بدہضمی	110
فاقہ کشی اور روزہ کی خوبی	110
صحت کی پہیلیاں	115
صحت اور ڈاکٹروں کی رائے	116
صحت اور جوانی کے راز	118
جوانی کے تکمیلی مراحل	123
حیاتین اور صحت	130
خالی از حیاتین اشیاء	133
حصہ دوم برائے مستورات	135
خوبصورت اور پرکشش بننے کے گُر	136
خوش وخرم زندگی کے اصول	138
تناسب اعضاء	140
تناسب اعضاء کا مسئلہ	144
زیبِ حسن اور صحت و توانائی	144
راز جمال بقائے جمال	146
صحت اور ورزش	152
پیٹ کی ورزش	155
قد بڑھانے کی ورزش	161
سینے کی ورزشیں	166
دفاعی ورزشیں	170
پھل کھانے سے متعلق مفید ہدایات	185
سبزیات کا استعمال	186
انسانی عمر کو گھٹانے والے اسباب	190
زریں اصول صحت و زندگی	192
حصہ سوم برائے مرد و خواتین	
حفظِ صحت کے دس قاعدوں کا خلاصہ	198
پرہیز اور احتراز	200
خواہشات، خیالات اور حوصلہ	205
نئے طریقے سے ہوشیاری اختیار کریں	210
عجلت سے کام مت کرو مت خوف زدہ ہو	217
کفایت شعاری	225
ٹکڑوں کا سلاد	227
پنیر کی مزیدار خوراک	228
شیریں سوے	228
پرہیز اور اجتناب	234
قیام صحت	234
سانس کس طرح لینا چاہیے	245
صفائی	250
خورد و نوش کی صحت	256
ورزش	268

کیا آپ صحت مند ہیں؟

کیا آپ تندرست اور صحت مند ہیں؟ یہ خیال اکثر آپ کے دل میں پیدا ہوتا ہوگا۔ آج آپ کو صحت کی جانچ کا ایک ایسا آسان طریقہ بتاتے ہیں جس سے آپ خود اپنی اپنے بچوں کی اور گھر کے دوسرے افراد کی صحت کا اندازہ کر سکتے ہیں۔

مندرجہ ذیل چارٹ اس سلسلہ میں آپ کی مدد کرے گا۔ اگر آپ تندرست ہیں اور آپ کو طبی نقطہ نظر سے نشوونما کرنے والی صحیح متوازن اور مناسب مقدار میں خوراک ملتی ہے تو بہ لحاظ قد آپ کا وزن چارٹ کے اندراج کے بالکل مطابق یا کافی حد تک ملتا جلتا ہونا چاہیے اگر ایسا نہیں ہے تو پھر آپ بیمار ہیں یا آپ کو متوازن اور قوت بخش غذا مناسب مقدار میں نہیں ملتی۔ لہذا آپ تحقیق کر کے اس کا مناسب تدارک کریں۔ اور خطرے سے ہمیشہ کے لیے محفوظ ہو جائیں۔

چارٹ مردوں کے لیے

نمبر شمار	قد	اوسطاً وزن	
*	*	گرام	کلو
1	5فٹ 2انچ	600	57
2	5فٹ 3انچ	440	61
3	5فٹ 4انچ	280	65
4	5فٹ 6انچ	120	69
5	5فٹ 8انچ	-	72
6	5فٹ 10انچ	720	79
7	6فٹ	560	83

چارٹ عورتوں کے لیے

نمبر شمار	قد	اوسطاً وزن	
*	*	گرام	کلو
1	4فٹ 10انچ	120	39
2	4فٹ 11 انچ	40	41
3	5فٹ	880	44
4	5فٹ 1انچ	840	45
5	5فٹ 2 انچ	760	47
6	5فٹ 3انچ	680	49
7	5فٹ 4انچ	320	52
8	5فٹ 6 انچ	320	58
9	5فٹ 8انچ	-	66

ورزش کیا ہے؟

پھیلنے اور سکڑنے کی بے شمار مختلف حرکات ہیں اور ان کا نام ورزش ہے۔ پھیلنے اور سکڑنے کے بے شمار طریقے بتائے جا سکتے ہیں اور ایجاد کر کے ان میں بہت کچھ کمی بیشی کی جا سکتی ہے مگر ان سب میں اصول ایک ہی کام کرتا ہے اور ان کا نتیجہ بھی ایک ہی نکلتا ہے طریقے مختلف ہیں۔ مثلاً آپ دیکھتے ہیں کہ پروفیسر عنایت علی اور سینڈو کے طریقے جدا جدا ہیں۔ پاکستان کے مشہور نامور پہلوانوں کے طریقے بھی جدا جدا ہیں۔ مگر ان سب ہی میں پٹھوں کے سکڑنے اور پھیلنے کی ورزش مشترکہ اور یکساں ہے۔ اسی راز کو سمجھ کر آپ اپنی صحت میں کمال پیدا کر سکتے ہیں۔

حیوانات اور انسان میں بیٹھنے اور اٹھنے کے بے شمار مختلف طریقے ہیں۔ لیکن چند خاص طرز پر بیٹھنا یکسوئی اور صحت کے لئے نسبتاً زیادہ موزوں اور مناسب ہوتا ہے بیٹھنے کے ایک خاص طریقہ کو ہی یوگ کی اصطلاح میں آسن کہتے ہیں۔

آسن کی تعریف یوگ درشن نے یہ کی ہے کہ جس نشست میں آرام ملے وہی آسن ہے۔ مختلف کام کرتے وقت مختلف نشستوں میں آرام ملتا ہے لہذا ہم بیٹھنے کے متعلق چند ضروری ہدایات بیان کرنے کے بعد دو خاص طریقے بتائیں گے۔ جن کو ورزش کے وقت ہمیشہ مدنظر رکھنا چاہیے۔

چند ضروری ہدایات

ہمیشہ سر اور ماتھا اونچا اور سیدھا رکھتے ہوئے اور آنکھیں سامنے جمائے ہوئے چھاتی اور پیٹ اکڑا ہوا اور سیدھا رکھ کر بیٹھا اور کھڑے ہوا کریں۔ نیز اسی حالت میں چلا کریں۔ ادھر ادھر نہ دیکھا کریں سر اور جسم کو گھمائے بغیر صرف آنکھوں سے ادھر ادھر دیکھنے کی مشق کریں۔ سوتے وقت بھی اسی طرح کروٹ کے بل سیدھے لیٹا کریں۔

جھک کر بیٹھنا۔ جھک کر کھڑے ہونا۔ جھک کر آرام سے چلنا اور جھک کر سونا ہر حال میں مضر ہے سوائے اس کے کہ کسی خاص جھکنے والی ورزش کے وقت ایسا کیا جائے یا جب کسی کو سلام کیا جائے۔

ورزش کے دو خاص طریقے

مندرجہ بالا ہدایات کے مطابق بیٹھیں۔ اور دائیں ٹانگ کو بائیں ٹانگ اور دائیں پاؤں کو دائیں زانو یا گھٹنے کے نیچے رکھیں اور دونوں بازوؤں کو ڈھیلا کر کے گھٹنوں کے اوپر رکھیں چھوٹی انگلی اور انگوٹھے کو آپس میں ملا کر بقایا انگلیوں کو آدھا کھلا اور بند رکھیں۔ اس طرح بیٹھنے سے یکسوئی میں ایک خاص قسم کی مدد ملتی ہے۔ اس طریقے کو یوگا کی زبان میں "سکھ آسن" کے نام سے پکارا جاتا ہے۔

یہ طریقہ بہت آسان ہے اور تمام مرد وعورتیں اس کو با آسانی کر سکتے ہیں۔

دوسرا خاص طریقہ دوزانو بیٹھنے کا ہے جو ہم نماز میں عام طور پر اختیار کرتے ہیں۔ اس عمل سے ہر مسلمان نمازی بخوبی واقف ہے۔ دونوں گھٹنے زمین پر ایک دوسرے کے ساتھ رکھ کر دونوں پاؤں کو ایڑیوں پر چوتڑوں کو رکھ کر سیدھا بیٹھنا دوزانو نشست کہلاتی ہے جیسا کہ نماز کے دوران التحیات میں بیٹھا جاتا ہے۔

کھیل اور ورزش

متوازن جسامت، سیدھا قد اور اچھی صحت نہ صرف فطری خوبیاں ہیں بلکہ اس سے انسان کی ذاتی کشش اور جاذبیت بھی بڑھ جاتی ہے۔ اچھی جسمانی حالت سے صحت مند دماغی کیفیت بھی پیدا ہوتی ہے۔ ایسے لوگ پٹھوں اور اعصاب کے بہت سے غیر ضروری تناؤ سے آزاد رہتے ہیں۔

اگر آپ اپنی شخصیت اور جسم کو بہتر اور خوبصورت بنانا چاہتے یا چاہتی ہیں تو

آپ کو اپنا وزن بڑھانے پر توجہ دینی چاہیے، کیونکہ نارمل سے کم جسمانی صحت میں نارمل سے کم وزن ہونا لازمی چیز ہے۔ اس مقصد کے حصول کے لئے آپ کو اپنے رہنے سہنے کے ڈھنگ اور کھانے پینے کے طور طریقوں میں کچھ تبدیلی کرنی پڑے گی۔ وزن بڑھانے کے جو طریقے اختیار کئے جائیں وہ آپ کے انفرادی طرز زندگی کے لئے موزوں ہونے چاہئیں۔ اور یہ بات آرام کے اوقات کے متعلق ہو تو یہ اور زیادہ ضروری ہے۔

جن ماہرین نے بچوں اور بالغوں کے وزن بڑھانے سے متعلق تجربات کئے ان کے یہ تجربے اس وقت تک قطعی ناکام رہے جب تک غذائی اور ورزشی اقدامات کے ساتھ ساتھ آرام کے اوقات کا اضافہ نہیں کیا گیا۔ تجربہ کرنے والے ماہرین کو یہ معلوم ہوا ہے کہ دوپہر کے کھانے اور شام کے کھانے سے قبل آرام نہایت موثر ثابت ہوا۔ اگرچہ سب کے لئے ان اوقات میں آرام کرنا ممکن نہیں ہے۔ لیکن کافی آرام کی ضرورت سے انکار نہیں کیا جا سکتا اور یہ آرام ہر شخص اپنی زندگی کے معمولات کی مطابقت سے حاصل کر سکتا ہے۔ ایک ڈاکٹر نے دو دو بچوں کی تھکی ہوئی دو ماؤں کو ان کے حسب حال یہ مشورہ دیا کہ وہ ہر گھنٹہ میں پورے دس منٹ تک آرام کریں۔ بظاہر یہ طریقہ بڑا ناقص معلوم ہوتا ہے جس سے آرام طلبی ظاہر ہوتی ہے مگر کھوئی ہوئی طاقت بحال کرنے میں جادو کا سا اثر رکھتا ہے اگر خدانخواستہ آپ کو سگریٹ نوشی کی عادت ہے تو اپنی طاقت بحال کرنے اور وزن بڑھانے کے لئے اسے کافی حد تک کم کرنا ہوگا۔ مثلاً آپ صرف کھانے کے بعد پئیں تاکہ کثرت سگریٹ نوشی سے آپ کی بھوک نہ ماری جائے۔ اس کے علاوہ وزن بڑھانے کے لئے آپ کو چائے اور کافی کی کثرت بھی ترک کرنا ہوگی۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ اپنے دونوں وقت کے کھانے کی غذائی نوعیت بھی پیش نظر رکھئے اور اس میں اصلاح کیجئے تازہ ہوا میں خوب سیر اور گشت کیجئے تاکہ خوب کھل کر بھوک محسوس ہو۔

اگر آپ کی خوراک کم ہے تو آپ دن رات میں دو وقت کی بجائے تین وقت کھانا کھایئے۔ اور ان وقفوں کے دوران میں کچھ مزید نفع بخش حرارے حاصل کیجئے۔ یہ حرارے بھی اس قسم کے ہونے چاہئیں کہ آپ انہیں آسانی سے ہضم کر سکیں۔ اگر آپ کا وزن کم ہے تو آپ کے لئے ورزش انتہائی ضروری ہے۔ ورزش آپ کی جسمانی حالت کو نارمل بنادے گی اور روزانہ کی چہل قدمی تو ٹانک کا کام کرے گی اپنے پٹھوں اور اعضاء کو لچک دار بنانے کے لئے بوجھل ورزشیں کیجئے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ بوجھ اٹھانے کی مشق شروع کر دیں۔ بوجھ والی ورزش کرتے وقت اپنی جسمانی طاقت کا بالکل صحیح اندازہ لگایئے اور اسی کے مطابق ورزش کا انتخاب کیجئے اگر آپ کی جسمانی طاقت بہت ہی کم ہے تو کوئی بھی ورزش شروع کرنے سے پہلے اس بات کا اچھی طرح اطمینان کر لیجئے کہ آپ وہ ورزش کر سکتے ہیں۔ ہمیں شروع میں ورزش میں اعتدال رہنا چاہیئے۔

آہستہ آہستہ ہر ہفتہ ورزش کی تعداد میں ایک یا دو کا اضافہ کرتے جایئے جو ورزش ایک دن میں پانچ بار کی جائے۔ اسے دوسرے ہفتہ کے شروع میں چھ سے سات بار تک بڑھا دیجئے۔ سات سے آٹھ بار تک تیسرے ہفتہ کے شروع میں اور پھر اسی طرح دس بار تک بڑھاتے جایئے جب آپ اس مرحلہ پر پہنچ جائیں تو ویٹ کا وزن ایک یا دو پونڈ بڑھا دیا جائے۔ تو ورزش ابتدا میں پانچ بار کی جائے۔ اور پھر اس طرح اس کی رفتار بڑھائی جائے جس طرح اس سے پہلے بڑھائی گئی۔

تندرستی ہزار نعمت ہے

دنیا میں سب سے بڑی نعمت تندرستی ہے مثل مشہور ہے۔ صحت دولت ہے۔ ہفت اقلیم کا بادشاہ اگر بیمار ہے تو اس کے جاہ و حشم کے باوجود اسے غریب سمجھو۔ لیکن اگر ایک مفلس، قلاش مزدور دولت صحت سے مالا مال ہے تو وہ دولتمند ہے۔ دین و دنیا دونوں کی جڑ اور بنیاد تندرستی ہے۔ یہی نجات دہندہ ہے۔ تندرستی کا حیات انسانی سے بہت گہرا تعلق ہے۔ بالفاظ دیگر صحت انسان کی زندگی کی جڑ ہے جو بہشت کی مانند ہمیشہ راحت

بخش ثابت ہوتی ہے۔ ہر شخص اپنی عمر گھٹانے اور بڑھانے میں آزاد ہے خواہ اپنے افعال بد کی بدولت لقمہ اجل بن جائے۔ خواہ حفظ صحت کے اصولوں کا پابند رہ کر ہمیشہ راحت اور آرام سے زندگی بسر کرے۔ تندرست آدمی خواہ کیسا ہی غریب ہو دولت و حشمت سے حاصل ہونے والی بڑی سے بڑی خوشیوں کو اپنی نظر میں ہیچ سمجھتا ہے۔

ڈاکٹر سڈنی سمتھ کا قول ہے کہ ہر ایک آدمی کی اخلاقی' روحانی اور دینی ترقی کا دارومدار جسمانی صحت پر ہے۔ دکھی زندگی میں آرام و اطمینان قلب کی خواہش ایک وہم ہے۔ اور دکھ سے بھری ہوئی زندگی کے مقابلے میں مرجانا ہزار درجہ بہتر ہے۔ مہاتما شر سورت کا کہنا ہے کہ انسان کا ایک سو سال کی زندگی پورا ہونے سے پہلے ہی مرجانا گناہ عظیم ہے۔ اکثر بزرگوں نے مذہب کا ذریعہ جسم ہی کو تسلیم کیا ہے اور بتایا ہے کہ کامیابی کی کنجی دینی اور دینوی ترقی نیز حصول راحت کا سب سے بڑا وسیلہ یہی ہمارا جسم ہے۔ کس قدر ظلم اور افسوس کا مقام ہے اپنی ہی لاپرواہی اور لمحہ بھر لطف دینے والی نفسانی خواہشات کی خاطر اپنے جسم کو موذی امراض کے کنویں میں ڈال لیتے ہیں۔

فطرت کے اصول

انسان نے صحت کو بہتر سے بہتر بنانے کے لئے ہزار ہا طریقے سیکھے ہیں۔ لیکن آج کا انسان خود اپنا علاج کرنے کی بجائے کوئی حکیم یا ڈاکٹر کے پیچھے دوڑتا ہے۔ کوئی جنتر منتر اور تعویز ٹوٹکے پر یقین رکھتا ہے اور کوئی تقدیر کے رحم و کرم پر ہے۔ مگر یہ سب ہمارے گمان ہیں کیونکہ تندرستی کو برقرار رکھنے کے لئے قدرتی اصولوں کی پابندی سے زیادہ اور کوئی چیز سودمند ثابت نہیں ہو سکتی۔ ابتداء ہی سے طاقت ور ہونے کے لئے خوراک (غذا) یا کوئی اور چیز حصول طاقت کا ذریعہ نہیں ہو سکتی۔ اس کے لئے صرف پابندی سنہرا اصول ہے جسم کے ہر ایک عضو کو باقاعدہ طور پر کام میں لگائے رکھنا ہی صحت کی علامت ہے اس سے انسان مختلف بیماریوں کے حملوں سے بچا رہتا ہے۔ ہمارے لوگ تو سمجھتے نہیں کہ حفظ صحت کے اصولوں کی پابندی کس طرح کرنی چاہیے۔ عموماً یہ

قوانین قدرت کی خلاف ورزی سے ہی مختلف امراض پیدا ہوتے ہیں۔ڈاکٹروں نے لکھا ہے کہ صرف پرہیز سے دوائی کے بغیر ہی بڑے بڑے امراض کا علاج کیا جا سکتا ہے سو دواؤں سے بھی کچھ نہیں ہوتا سستی زندگی کی سب سے بڑی دشمن ہے اور مصروفیت جیسا اس کا کوئی دوست نہیں۔کام میں لگے رہنے سے صحت کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ غرض جو شخص اپنی جسمانی طاقتوں کو قوانین قدرت کے خلاف استعمال کرتا ہے اس کی تمام طاقتیں گھٹنا شروع ہو جاتی ہیں۔دنیا میں اس کا کوئی پرسان حال نہیں ہوتا اور اسے طرح طرح کی مصیبتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔اگر آدمی تندرست ہو تو ہر طرف خوشی ہی خوشی نظر آتی ہے اس لئے انسان کا فرض ہے کہ وہ قوانین قدرت کا پابند رہے۔ اور اچھی صحت کے مزے لوٹے۔ہماری طاقتوں کے دن بدن گھٹنے کی صرف یہی وجہ ہے کہ ہم اپنی خوراک۔ہوا۔ورزش وغیرہ کی طرف جن کا صحت انسانی سے بہت گہرا تعلق ہے پوری پوری توجہ نہیں دیتے۔چنانچہ ہم ایک ایک کر کے ان تمام باتوں کو پیش کریں گے۔ اگر ہم زمانہ حال کا ماضی سے اور اپنی موجودہ حالت کا اپنی گزشتہ حالت سے مقابلہ کرتے ہیں تو ہرگز یہ کہے بغیر نہیں رہ سکتے کہ چونکہ عوام صحت اور راحت کے اصلی اور قدرتی راستہ سے بھٹک کر مصنوعی عیش و آرام کی راہ پر چل پڑے ہیں۔اس لئے وہ آج طرح طرح کے مصائب میں مبتلا اور مختلف امراض کے پنجے میں جکڑے ہوئے نظر آتے ہیں ان حالات میں ہمارا یہ فرض بنتا ہے کہ ہم زندگی کو پر لطف و راحت افزا بنانے اور تندرست رہنے کے لئے قربت کے سیدھے اور سادے راستہ پر قائم رہیں۔

دماغ اور اعضاء کی ورزش

پہلے ہم ورزش اور کھانے پینے کے متعلق چند ہدایات پیش کرتے ہیں جو میرے اپنے مشاہدات اور تجربات پر مبنی ہیں۔جسم کا دارومدار اعضاء پر ہے۔خواہ وہ چھوٹے ہوں یا بڑے، یہ بات صحیح ہے کہ بعض اعضاء ناکارہ ہونے سے بظاہر کوئی فرق نہیں پڑتا لیکن حسی طور پر کوئی کمی لازماً اس کا احساس دلاتی ہے۔اسی طرح اگر آپ اپنے

جسم کے صرف ایک حصہ کو بہتر بنانے میں کوشاں رہیں گے تو اس کا کوئی خاص فائدہ نہیں ہوگا۔ جب تک کہ آپ اپنے تمام جسم کی طرف اپنی پوری توجہ نہ دیں۔ اگر آپ دماغی کام کرتے ہیں تو جتنا بوجھ آپ دماغ پر ڈالیں گے وہ دیگر تمام اعضاء پر بھی اثر انداز ہوگا۔ اور پھر دماغی کام کرنے کے بعد جب آپ چند ایک اعضاء کی تفریح اور ورزش کا تو بندوبست کرلیں لیکن دماغی تفریح کو نظر انداز کردیں تو اس کا دماغ پر برا اثر پڑے گا۔ یہ بات صحیح ہے کہ آپ تفریحی کھیلوں میں حصہ لے کر اپنی ٹانگوں، ہاتھوں اور پیٹ وغیرہ کی ورزش تو کرلیں گے۔ لیکن چونکہ دماغ کی تفریح ایک الگ چیز ہے اس لئے آپ کا دماغ بدستور تکان کا شکار ہی رہے گا۔ بعض لوگ دماغی تکان کو اتارنے کے لیے لمبے لمبے سفر اختیار کرتے ہیں۔ حالانکہ ایسا نہیں ہونا چاہیے "یوسف رضا" میرا دوست تھا اور مینجمنٹ آفیسر تھا، اس نے اسی طرح اپنے دفتر کے کاموں سے اُکتا کر ایک لمبے سفر پر جانے کا پروگرام بنالیا۔ لیکن یہ تفریح اسے راس نہ آئی اور وہ اپنی جان سے ہی ہاتھ دھو بیٹھا روزمرہ اخبارات میں آپ کشمیر اور مری کے تفریحی مقامات پر حادثات کی خبریں پڑھتے رہتے ہوں گے دماغی تفریح سفر کے بغیر بھی ہوسکتی ہے۔

اس لئے میں اُن حضرات کو جو دماغی محنت کرتے ہیں۔ مشورہ دیتا ہوں کہ وہ اپنی فرصت کے اوقات میں اگر ورزش یا تفریح کریں تو ایک خاص حد سے بڑھ کر نہ کریں رفتہ رفتہ جب وہ اس کے عادی ہو جائیں تو ورزش بڑھاتے رہیں، ہوسکتا ہے کہ آپ کو اس کے بارے میں اختلاف ہو اور آپ یہی سمجھیں کہ شروع میں جتنی زیادہ ورزش کریں گے اتنا ہی زیادہ اثر ہوگا۔ لیکن یہ بات خلاف قاعدہ اور خلاف فطرت ہے۔

ہمیشہ ورزش اتنی کرنی چاہیے کہ جو طبیعت کو سبک بنانے کی بجائے تھکا کر چُور چُور نہ کر دے۔ گلیڈ اسٹون اپنی دماغی قوتیں بروئے کار لانے میں کتنا ماہر تھا لیکن وہ ایسی باقاعدگی سے مناسب ورزشوں پر عمل کرتا تھا کہ جن سے نہ صرف اس کے بدن کے عضو چست ہو جاتے تھے بلکہ دماغ کو بھی سکون ملتا تھا۔ اس کے برعکس وزیر اعظم انگلینڈ جو

ورزش کا عادی نہیں تھا اور ہمیشہ دماغی کاموں میں رہتا تھا لہذا اس کی صحت اچھی نہ تھی۔
سیر وتفریح اور نیند سے دماغ کو بڑا آرام مل سکتا ہے۔اور ورزش دیگر اعضاء پر اچھا اثر ڈالتی ہے۔

کیا آپ سو (۱۰۰) سال جینا چاہتے ہیں؟

اگر آپ سو سال جینا چاہتے ہیں تو آیئے ہم آپ کو یہ گر بھی سکھا دیتے ہیں۔
انگریزی رسالہ ویجرین میگزین نے ڈاکٹروں اور سو (۱۰۰) سال عمر کے لوگوں سے سو سال جینے کے راز دریافت کر کے ان سب کی رائے کا نچوڑ اس طرح تحریر کیا تھا۔

1- وہ چیز مت کھائیں جو چبا نہیں سکتے۔ ہر ایک لقمہ کو پچیس دفعہ سے لے کر پچھتر دفعہ تک چبائیں، لقمہ مت نگلیں جب تک کہ ملائی کی طرح نرم نہ ہو جائے، کھانا کم کھائیں اس میں کوئی نشیلی چیز شامل نہ کریں۔نہ ہی کھانے کے ساتھ پانی پئیں۔

2- دن میں صاف پانی کے دس گلاس پیو۔ پھلوں کے رس بھی پئیں، پانی کے دو گلاس صبح پی لیں، تین گلاس سہ پہر کو تین شام کو، دو سوتے وقت۔

3- میدہ کی اشیاء کبھی نہ کھائیں جہاں تک ممکن ہو پکی ہوئی چیزوں کے بغیر گزارہ کریں پھل، مغزیات اور ترکاریاں عمدہ خوراک ہیں صاف زیتون کا تیل بھی استعمال کیا کریں۔

4- سات یا آٹھ گھنٹہ کے وقفہ سے دو دفعہ دن رات میں کھانا کھائیں اور کھائیں بھی اس وقت جب خوب بھوک لگی ہو جب رغبت نہ ہو ناغہ کرلیں۔لوگ اکثر اس سے دس گنا زیادہ کھاتے ہیں جتنی انہیں ضرورت ہوتی ہے، یہ بہت نقصان دہ ہے۔

5- کھلی ہوا میں سونا چاہیئے۔ اگر اندر سونا ہو تو دروازے یا روشن دان کھول کر سوئیں۔ سات یا آٹھ گھنٹے سونا چاہیئے۔ زیادہ سے زیادہ وقت صاف ہوا میں سانس لینے کی کوشش کریں بند مکان میں ہرگز نہ رہیں۔

6- غسل اور ورزش سے جسم کو نرم رکھیں۔ دھوپ کا خوب فائدہ اٹھائیں۔ قدرتی طور پر سادہ زندگی بسر کریں: جسم کے ساتھ گرم کپڑے لگے ہوئے نہ پہنیں۔

7- بھول جاؤ کہ تم کتنے بڑے ہو۔ بڑھاپا سالوں کا نام نہیں ہے غم اور تفکرات کو نزدیک نہ آنے دیں کیونکہ غم اور تفکرات ہی سے انسان بوڑھے ہوتے ہیں۔

8- روزانہ آٹھ گھنٹے دل لگا کر کام کریں۔ اور یہ اصول کبھی نہ بھولیں۔ جو کچھ کرنا ہے اب کرنا ہے، روزانہ مخلوق خدا کے ساتھ کچھ نہ کچھ بھلائی کریں۔ اور کچھ نہیں تو ایک جانور کو ہی چند پیار کے لفظ کہہ دو یہ آپ کی صحت کے لیے بہت اچھا ہو گا۔

9- سردیوں میں آگ مت سینکتے رہیں سر پر بوجھ دار چیز نہ پہنیں جسم کو بھی بھاری اور تنگ کپڑوں سے مت بوجھل کریں تاکہ جسم سردی گرمی اور مرض کا مقابلہ کر سکے۔

10- زیادہ سے زیادہ پیدل چلنے کی کوشش کریں یہ عمل صحت میں اکسیر ہے۔

11- کسی سے خوف مت کھائیں، دل کی طاقت کو بڑھائیں۔ ہمیشہ خوش رہیں۔ ہر حالت میں کچھ نہ کچھ بہتری اور خوبی محسوس کریں۔ سیدھے بیٹھیں اور سیدھے کھڑے ہو جائیں۔

12- تنگ دلی چھوڑ دیں۔خیالات میں فراخی اور وسعت پیدا کریں۔

13- نیت صاف رکھیں نیک انسانوں کی صحبت میں بیٹھیں ۔پاکیزہ جگہوں پر جائیں۔

14- مثبت مطالعہ اور مثبت سوچیں ۔بدی اور برے خیالات سے پرہیز کریں۔

15- قدرت کی مخالفت نہ کریں۔قدرت کو بہترین دوست بنائیں۔اور اس کی ہر ایک چیز یعنی ہوا۔مٹی ۔دھوپ۔اور پھل وسبزیات سے بہترین فائدہ اٹھائیں۔

حقیقتاً یہ اصول اتنے اعلیٰ اور مفید طلب ہیں کہ جو آدمی تنہا بھی ان پر چل سکے اتنا ہی اپنی عمر کو لمبا کر سکتا ہے۔اور اپنی تمام عمر خوشی خوشی اور تندرست وتوانا رہ کر گزار سکتا ہے۔

کیا آپ سو(۱۰۰) سال جوان رہنا چاہتے ہیں؟

1:- قدرتی خوراک کا استعمال زیادہ کریں ۔یعنی ہری سبزیاں ،تازہ پھل۔خشک میوے،دودھ،دہی،مکھن،اور بغیر چھنے آٹے کی روٹی اور چائے قہوہ۔گوشت سے پرہیز کریں۔

2:- بغیر بھوک کے کبھی نہ کھائیں۔اور پیٹ کو خوب نہ بھریں۔بھوک سے زیادہ کبھی نہ کھائیں،خواہ کتنی اچھی غذا ہو۔

3:- سونے سے اٹھتے ہی فوراً کوئی چیز نہ کھائیں۔نہ ہی نہانے کے بعد فوراً کھانا کھائیں۔

4:- کھانے سے پہلے اور قدرے بعد تھوڑا سا آرام ضرور کریں۔

5:- تلی ہوئی مصالہ دار اور زیادہ ثقیل چیزیں مت کھائیں۔ سادہ چیزیں کھائیں میٹھی اور بہت نمکین چیزیں بھی مت کھائیں۔

6:- بہت گرم اور بہت سرد چیزیں نہ کھائیں نہ پئیں۔ کھانے کی چیزوں کی حرارت جسم کے برابر ہو

7:- نشیلی چیزوں کے نزدیک مت جائیں یہ انسانی صحت کی زہر قاتل ہیں۔ اس لیے ہر نشہ کو اسلام نے حرام قرار دیا ہے۔ صاف اور ٹھنڈا (برف ملا نہیں) پانی پئیں۔

8:- برف میدہ کی چیزیں، لال مرچ، سفید چینی، سوڈا وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔

9:- قبض کبھی نہ رہنے دیں۔ تقریباً 90 فیصدی تکالیف کی یہی جڑ ہے جسم کے اندر فاسد مادے اور فضلات خارج ہونے چاہئیں، اور یہ قبض ہی سے پیدا ہوتے ہیں اس لیے اس کو ام الامراض یعنی بیماریوں کی ماں کہتے ہیں۔

10:- تازہ اور ٹھنڈی ہوا میں سانس لیں۔ زیادہ وقت کھلی ہوا میں گزاریں، سونے کے کمرے کی کھڑکیاں اور روشن دان کھلے رکھیں۔ اور منہ کو ڈھانپ کر نہیں سونا چاہیے۔

11:- سانس ناک کے ذریعے پوری اور گہری لیں۔ منہ بند رکھیں باغوں اور کھیتوں چلی جا کر لمبی لمبی سانس لیا کریں۔

12:- رات کو گہری نیند جی بھر کر سونا چاہیے۔ سوتے وقت کوئی رنج وفکر دل میں نہ لائیں۔ رات کو جلدی سو جائیں صبح کو جلدی اٹھ جائیں۔

13:- صبح سو کر اٹھتے ہی پہلے حاجات ضروری سے فارغ ہو جائیں۔ اور دانت اچھی طرح صاف کریں۔

14:- تازہ پانی سے غسل کریں، جسم کو کھردرے کپڑے سے خوب ملیں اور پونچھیں۔ جسم اور کپڑوں دونوں کی صفائی رکھیں۔

15:- کھلے میدان میں باقاعدہ روزانہ ورزش کریں۔ باہر کھیتوں اور باغات میں لمبی سیر کیا کریں، سیر تیزی سے کریں۔

16:- سیدھے بیٹھیں، سیدھے کھڑے ہوں، سیدھے ہو کر چلیں، ریڑھ کی ہڈی سیدھی رکھیں۔

17:- ہلکی دھوپ حاصل کیا کریں۔

18:- خود ضبطی سے کام لے کر اپنے مادہ منویہ کی حفاظت کریں، یہ تب ممکن ہے جب نظروں کی حفاظت ہو۔

19:- کاہل اور سست کبھی نہ بنیں، ہمیشہ اپنے کام میں مصروف رہیں اور اپنے فرائض اچھی طرح سے انجام دیں۔

20:- جس طرح بالکل فارغ رہنا ٹھیک نہیں اسی طرح جسم کو آرام دینا بھی ضروری ہے۔

21:- مختلف قسم کے زہریلے مادوں اور بیماریوں کے جراثیم سے بھی جسم کی حفاظت کریں۔

22:- ہر حال میں قانع اور خوش باش رہ کر زندگی گزاریں۔ بدخیالی اور بداعمالی سے بچنے کی کوشش کریں۔

23:- زندگی کا کوئی اعلیٰ مقصد بنائیں۔ اور اس کی تکمیل کے لیے کوشاں رہیں۔

24:- ہر فرد و بشر کو دوست اور رفیق کی نگاہ سے دیکھیں اور سب کا بھلا چاہیں۔

25:- بڑوں سے سیکھیں اور چھوٹوں کو سکھائیں۔

ہم کیوں مسکرائیں؟

تندرستی اور طویل عمر حاصل کرنے کے لئے خوش رہنا' مسکرانا نہایت ضروری ہے۔ جو لوگ اس لئے نہیں مسکراتے کہ یہ بچوں کا کام ہے اور سنجیدہ رہنے کی کوشش کرتے ہیں وہ خواہ مخواہ بوڑھے بنتے ہیں' ان کا دل ان کو کہتا ہے کہ تم بوڑھے ہو رہے ہو۔ قدرت کے سامنے ہمیشہ اپنے آپ کو بچہ سمجھیں، تو آپ میں جوانی کا احساس موجود رہے گا۔

غم وغصہ انسان کو کھا جاتے ہیں۔ غم کی ایک ایک آہ عمر کو کم کر دیتی ہے۔ بلاشبہ دنیا میں غم کے موقع آتے ہیں۔ لیکن دنیاوی سلسلہ کی یہ بھی کڑی ہے۔ اسے برداشت کرنا چاہئے۔ اور تمام حالات میں خوش و خرم رہنا چاہئے۔ ہر روز دل کھول کر مسکرانے کے مواقع تلاش کرنے چاہئیں۔ اور نہ ہو تو اپنے کمرہ میں شیشہ کے سامنے کھڑے ہو کر ہی مسکرا لیا کریں۔

مسکرانا قابل قدر حیات بخش خواص رکھتا ہے' بلاشبہ اس سے امید افزا خیالات پیدا ہوتے ہیں اور انسان کی قوت حیات میں اضافہ ہوتا ہے اس سے زندگی کے روشن پہلو کھلتے ہیں۔ اگر انسان ہر وقت کام دھندے میں لگا رہے اور ہنسی خوشی کا وقت نہ ملے تو وہ مردہ دل ہو جاتا ہے۔ اور مردہ دل انسان زیادہ دیر زندہ نہیں رہ سکتا۔

تفریحات بھی ایسی اختیار کرنی چاہئیں، جن سے مسکرانے اور خوش ہونے کا موقع ملے اور جہاں ہنسی مذاق کا عنصر زیادہ ہو خوفناک ڈرامے اور اندوہناک لٹریچر سے بھی پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ۔ انسان کی زندگی میں ویسے ہی کافی رنج والم کے مواقع آتے رہتے ہیں۔ پھر کسی الناک ڈرامہ کو دیکھ کر یا خوفناک کہانی پڑھ کر دل سے ہنسنے کی طاقت کھو بیٹھتا ہے۔

جب کوئی آدمی زندگی کے مصائب و آلام پر اتنا افسوس کرتا ہے اور رنجیدہ ہوتا

ہے کہ بالکل نہیں مسکرا سکتا تو اس کی حالت قابل رحم ہو جاتی ہے۔ اس بات کو کبھی نہ بھلائیں کہ جب کوئی آدمی دل سے مسکراتا ہے تو اس کا قہقہہ دل کی گہرائیوں سے نکلتا ہے جو انسان اکثر اور کافی مسکراتا ہے تو وہ اپنے اندرونی جسم کو ٹھیک اور مضبوط رکھنے کے لئے اس پر اعتماد کر سکتا ہے۔

خوش اور مسرور رہنا جوانی اور صحت کی علامت ہے۔ اس لئے زندہ اور جوان رہنے کا بہترین طریقہ جوانوں کی سی طبیعت رکھنا ہے۔

کھلی ہوا اور صحت

جسم کی پرورش میں سب سے زیادہ ضروری جزو آکسیجن کا ہے جو ہم ہوا کے ذریعہ اپنے سانس کے ساتھ پھیپھڑوں میں لے جاتے ہیں کوئی شخص اچھی صحت اس وقت تک حاصل نہیں کر سکتا جب تک صاف ہوا میں سانس نہ لے وہ ہوا جو کافی عرصہ تک بند رہی ہو اور جس میں بار بار سانس لیا گیا ہو اس میں زہر کی مقدار بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ گو ہم خوراک کے بغیر کئی ہفتوں تک اور پانی کے بغیر کئی دنوں تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ مگر ہوا کے بغیر چند منٹ بھی زندہ نہیں رہ سکتے اس سے ہوا کی اہمیت ظاہر ہوتی ہے۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس جو پھیپھڑوں سے باہر نکالی جاتی ہے ہوا کو گندہ کر دیتی ہے اور صحت کے لئے مضر ہے۔ اس لئے سینما اور ناچ گھروں میں اجتماعات یا دوسری ایسی جگہ پر جہاں بہت لوگ موجود ہوں دیر تک رہنا صحت کے لئے ضرر رساں ہے۔

سونے کا کمرہ ہر موسم میں ہوادار ہونا چاہیے۔ جو لوگ گنجان آباد شہروں میں رہتے ہیں ان کے لیے ضروری واجب ہے کہ باہر کھلے میدانوں اور کھیتوں میں جا کر تازہ ہوا میں لمبے لمبے سانس لیا کریں۔ تاکہ پھیپھڑوں میں سے گندی ہوا خارج ہو جائے کیونکہ جسم کی تندرستی پھیپھڑوں پر منحصر ہے۔ سونے کے لیے پنکھے کی مصنوعی ہوا کے بجائے چھت کی تازہ ہوا استعمال کریں۔

چھوٹے اور تنگ گھروں میں خراب ہوا سے جو برا اثر پڑتا ہے اس کی زیادہ

وجہ آکسیجن کی کمی نہیں ہوتی بلکہ انسانی سانس لینے سے ہوا ناقص ہو جاتی ہے اور بجائے تازہ ہوا کے آلودہ ہوا کا استعمال اس کا موجب ہوتا ہے کیونکہ بار بار سانس لی ہوئی ہوا عام ہوا میں مل کر کمزور ہو جاتی ہے، جس سے صحت پر اس کا برا اثر پڑتا ہے کیونکہ صحت برقرار رکھنے کے لیے تازہ ہوا کا ہونا اشد ضروری ہے۔

اس کمزور ہوا میں کئی دن چند گھنٹے سانس لینا تندرست وتوانا آدمی میں ماندگی، پژمردگی، کند ذہنی، انگڑائی، سر درد، ابکائی، غشی وغیرہ تک پیدا کر سکتا ہے۔ اس لئے جہاں کہیں بہت ہجوم ہو وہاں جانے سے پرہیز ضروری ہے یا تو وہ جگہیں کھلی اور ہوادار ہونی چاہیے۔ مثلاً عبادت گاہیں ہوادار ہوں اگر روزمرہ سانس ناقص ہوا میں لیا جائے تو نتائج خطرناک ہوتے ہیں یعنی صحت خراب ہو جاتی ہے اور بیماریاں دوڑ کر آتی ہیں۔ قدرت نے سلسلہ رکھا ہے کہ گندی ہوا ہم اندر سے باہر نکالیں اگر وہ اندر رہے تو صحت کیسے رہ سکتی ہے۔

عام طور پر تپ دق تنگ وتاریک کمرے میں اور خراب ہوا میں سانس لینے سے اس موذی مرض سے نجات ہو سکتی ہے۔ کئی سال پیشتر چونکہ جنگی جہازوں میں فی کس بہت تنگ جگہ مخصوص ہوتی تھی اور ہوا کی آمدورفت کی چنداں پروا نہیں کی جاتی تھی۔ اس لئے بحری افواج میں تپ دق کی کثرت تھی۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ جب تازہ ہوا کا احساس ہوا تو تختہ جہاز پر اوپر نیچے جگہ کشادہ کی گئی اور ہوا کی آمدورفت کا خیال کیا گیا۔ تو یہ مرض بھی دور ہو گیا۔ اس سے یہ بات آشکار ہو جاتی ہے۔ کہ انسان کی صحت اور عمر درازی کے لئے کشادہ ہوا کا ہونا کتنا ضروری ہے۔ ہوا میں جو گردوغبار ملا ہوتا ہے اس میں صرف مٹی کے ذرات نہیں ہوتے بلکہ ان ذرات میں کئی قسم کی بیماریوں کے جراثیم بھی ملے ہوتے ہیں۔ جو سانس کے ذریعے اندر داخل ہو جاتے ہیں۔ اور صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ہمارے بند کمروں میں کھڑکی بند کر کے آرام کرنے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہمیں اس لاپرواہی کا تاوان کمزوری بیماری اور پیش از وقت موت کی صورت میں ادا

کرنا پڑتا ہے۔ اس سے یہ معلوم ہوا۔ کہ آلات تنفس کو درست حالت میں رکھنے کے لئے کشادہ اور تازہ ہوا کی کتنی ضرورت ہے۔ جس میں زیادہ سے زیادہ مقدار میں آکسیجن شامل ہو۔ اگر واقعی تازہ ہوا کی سانس لینے پر مناسب توجہ نہیں دی جاتی تو پھیپھڑوں میں کافی آکسیجن نہیں پہنچے گا اور مرض پیدا کرنے کا سبب بن جائے گا۔

مشاہدہ بتاتا ہے کہ ایک بند کمرے میں جس میں کئی اشخاص سو رہے ہوں ہوا کا درجہ حرارت اور اس میں موجود پانی کے ذرات اور کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ایسی حالت میں انسانی جسم پر اور دماغ پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ اس لئے ایسے آدمی جو ایک کمرے میں بند ہوں سر درد، کاہلی، گرمی تکان و جمائی لینا اور دیگر علامات پائی جاتی ہیں۔ اس لئے یہی کوشش ہونی چاہیے کہ آدمی کی رہائش ایسی جگہ ہو جہاں صاف ہوا آزادانہ طور پر آمدورفت کرتی ہو۔ خواہ وہ جگہ ایک کمرہ برآمدہ یا جھونپڑی کیوں نہ ہو۔ صاف ہوا کا مطلب ہوگا جہاں تک ممکن ہو خشک' بے بو اور گردوغبار سے پاک ہو۔ کمرے کے کواڑ۔ کھڑکیاں اور روشندان کھلی رہیں اور اجالا ہو۔ جن لوگوں کو کمروں کے اندر کام کرنا پڑتا ہے اور خاص کر ان کو جن کو بیٹھے ہوئے جھک کر کام کرنا پڑتا ہے ان کے لئے ضروری ہے کہ تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد کھڑے ہو جائیں اور جسم کو تان کو لمبے لمبے سانس لیں تاکہ ان کے پھیپھڑے تازہ ہوا سے بھر جائیں اور ان کے اندر زہریلی گیس کا جو مادہ پیدا ہو گیا ہو خارج ہو جائے اس سے صحت قدرے تندرست رہے گی۔ اور وہ پژمردہ نہیں ہوں گے۔ صاف ہوا کا جسم پر اثر نہ صرف اس کی کیمیاوی تبدیلیاں (آکسیجن کی زیادتی اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی کمی) پر ہی موقوف نہیں ہے۔ بلکہ زیادہ تر اس کے طبعی اسباب (مثلاً حرارت اور اس میں نمی کے ذرات کی موجودگی) پر بھی دارومدار ہے۔

کشادہ ہوا اور تازہ ہوا کی انسانی زندگی کے لئے اشد ضرورت ہے ہوا میں جو گردوغبار وغیرہ ملا ہوتا ہے وہ نہ صرف مٹی کے ذرات ہوتے ہیں۔ بلکہ ان ذروں میں کئی

قسم کی بیماریوں کے جراثیم بھی ملے ہوتے ہیں۔ جو سانس کے ذریعے اندر داخل ہوتے ہیں اور اس سے صحت پر برا اثر پڑتا ہے جو کافی دیرپا بیماریاں ہیں۔ یہ جراثیم پھیپھڑوں میں جا کر انفلوئنزا، نمونیہ، تپ دق تک کے امراض پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ تازہ کھلی اور گرد و غبار سے پاک ہوا میں سانس لینے سے جتنا اچھا اثر صحت پر پڑتا ہے شاید ہی کسی اور طریقہ سے ہوتا ہو اور طول العمری کے لئے تو ایسی ہوا میں سانس لینا بہت مفید ہے۔ کمرے میں نمی بھی نہیں ہونی چاہئے کیونکہ نمی صحت کے لئے سم قاتل ہے۔

درازیٔ عمر

اکثر لوگوں کو اس امر کا علم نہ ہوگا کہ انسانی زندگی کے لئے کن باتوں کا زیادہ خیال رکھنا چاہیے۔ اور نیند کا تعلق انسانی جسم سے کیا ہے؟ جسم کی سلامتی اور درازی عمر کا گہرا تعلق نیند سے ہے۔ نیند آنے سے صرف یہی نہیں ہوتا کہ جسم کی تکان دور ہو جاتی ہے بلکہ اس سے جسم میں نشو و نما بھی ہوتی ہے، کہاوت مشہور ہے کہ Sound sleep promates health. (گہری نیند صحت کے لئے مفید ہے۔) بچپن میں زیادہ نیند آنے کا سبب یہی ہے اور حتیٰ کہ بڑھاپے میں نیند کا فرشتہ نزدیک تک نہیں آتا۔ عورتوں کی عمریں دنیا بھر میں مردوں سے زیادہ ہوتی ہیں۔ مرد بہت کم سو برس کی عمر کو پاتے ہیں۔ مگر عورتیں اکثر سو برس کی عمریں پاتی ہیں۔ اس کی وجہ صرف فکر و محنت کی کمی اور نیند کی زیادتی ہوتی ہے اور کچھ نہیں۔ اگر دو دن آدمی کسی وجہ سے نہ سو سکے تو اس کی حالت پاگلوں جیسی ہو جاتی ہے۔

نیند اور صحت

درازی عمر کا انحصار صرف تندرستی پر منحصر ہے۔ تندرستی کے لئے کئی باتوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں سے نیند بھی خاص اہمیت رکھتی ہے اکثر یہ سوال ہوتا ہے کہ انسان کے لئے کتنی دیر سونا ضروری ہے۔

لیکن یہ سوال کچھ اہمیت نہیں رکھتا۔ صحت کے لئے اہمیت اس بات کی ہے کہ انسان کیسی نیند سوتا ہے۔ اگر آدمی بھرپور طور پر 6 یا 4 گھنٹے سولے تو یہ اس کی صحت کے لئے درست ہے۔ لیکن جس طرح دنیا کے کوئی سے دو آدمی کھانے پینے گفتگو بول چال اور عادات کے لحاظ سے ایک نہیں ہوتے اسی طرح نیند کے متعلق بھی اختلاف پایا جاتا ہے۔

دنیا کے بڑے آدمیوں میں پیغمبر علیہم اور ان کے حواری، ہمارے پیارے نبیؐ اور آپؐ کے صحابہ کرامؓ، نپولین، ایڈیسن وغیرہ ایسے اشخاص بھی گزرے ہیں جو بہت کم سوتے تھے یعنی صرف 4 ، 5 گھنٹے اور میلسن، ڈارون، ڈاکٹر جانسن وغیرہ ایسے آدمی بھی ہوئے ہیں جو بہت دیر تک سوتے تھے یعنی 8، 9 گھنٹے۔ اس لئے صحت کے لئے ضروری ہے کہ گہری نیند آنی چاہیے۔ جن لوگوں کو گہری نیند نہیں آتی اس کے کئی اسباب ہو سکتے ہیں۔ ان اسباب پر غور کر کے انہیں دور کرنا چاہیے۔ ان میں سے چند ایک کا یہیں ذکر کیا جاتا ہے۔

اگر ہم دن بھر کی پریشانیوں پر رات کو سوچتے ہیں یا بستر پر لیٹ کر سکیمیں بناتے ہیں تو یہ باتیں نیند کو اڑا دیتی ہیں۔ اور آہستہ آہستہ بے خوابی کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ بے خوابی کا مرض اگر متواتر لگا رہے تو خطرے سے خالی نہیں۔ کیونکہ اس سے جسم اور دماغ دونوں پر برا اثر پڑتا رہے گا۔ اس لئے سوتے وقت تمام خیالات دل و دماغ سے دور کرنے چاہیں۔ گندے خیالات سے پرہیز کر کے اچھے خیالات لے کر سونا چاہیے۔

درد تکلیف

اگر درد یا تکلیف کی وجہ سے نیند نہ آتی ہو تو اس کا مناسب تدارک کرنا چاہیے۔

۳ بدہضمی

اگر معدہ اپنا فعل ٹھیک نہ کرتا ہو تب بھی نیند نہیں آتی۔ مثلاً اگر ہم رات کو زیادہ

گوشت خوری کرتے ہیں یا کھانا کھاتے ہی سو جاتے ہیں تو معدہ ٹھیک کام نہیں کرے گا۔ ایک کھٹی ڈکاریں آئیں گی جو طبیعت کو مضمحل کریں گی دوسرے پریشان کن خواب بھی بھرپور نیند کو بے کیف کر سکتے ہیں۔

اچھی نیند لینے کے لئے خاص کر ان باتوں کو ملحوظ رکھنا چاہیے۔

الف۔ منہ صاف کر کے سونا چاہیے۔ خصوصاً رات کو سونے سے پہلے دانت ضرور صاف کر لئے جائیں۔

ب۔ پاؤں گرم رہنے چاہیں۔ پاؤں اگر ٹھنڈے ہوں گے تو نیند نہیں آئے گی۔

ج۔ بہت ہلکی اور زود ہضم غذا کھانی چاہیے۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد نہیں سونا چاہیے۔ کھانا کھانے کے بعد کم از کم تین چار گھنٹے بعد سونا چاہئے۔

د۔ سوتے وقت دماغ میں کسی کام کے نہ ہونے کا افسوس نہ ہونا چاہئے

ہ۔ مناسب غذا کا استعمال کرنا چاہیے۔ زیادہ گوشت خوری نہ ہو۔

و۔ رات کو ننگے بدن یا ڈھیلے کپڑے پہن کر سونا چاہیے۔

ز۔ سرد پانی سے غسل کرنا چاہیے۔ خاص وجہ نہ ہو

ح۔ کافی مقدار میں سیر اور ورزش کرنے اور مصروف رہنے والے مشاغل کی عادت ڈالنی چاہیے۔ تھک کر گہری نیند آئے۔

ط۔ تمام قسم کی نشہ آور چیزوں سے پرہیز واجب ہے۔ چائے، قہوہ، حقہ نوشی، شراب، بھنگ، نسوار وغیرہ بھی برے ہیں۔

ی۔ فکر و تشویش، پریشانی اور گھبراہٹ سے بچنا چاہیے۔

ک۔ کھلے ہوادار کمرے میں سونا چاہیے۔ منہ ڈھانپ کر نہ سونا چاہیے۔

ل۔ دائیں پہلو پر سونا چاہیے۔

م۔ کوئی نہایت لطیف مضمون پڑھنا چاہیے۔

ن۔ بھوکے پیٹ بھی نہیں سونا چاہئے۔

نیند کا عام اندازہ ہے کہ کم از کم چھ گھنٹے نیند لینی چاہیے۔ اور زیادہ سے زیادہ آٹھ گھنٹے۔ مگر جیسے پہلے کہا جا چکا ہے اس سے کم اور زیادہ نیند لینے والے انسان بھی کامیاب اور تندرست طویل عمر ہوئے ہیں۔

عام اندازہ ہے کہ بچوں اور بوڑھوں کو جوانوں کی نسبت نیند کی زیادہ ضرورت ہے پندرہ سال سے اٹھائیس برس تک کی عمر کے افراد کو ہر روز نو گھنٹہ اور اٹھائیس برس کی عمر سے لے کر بڑھاپے تک آٹھ گھنٹے سونا چاہیے۔ حسب ضرورت اس میں کمی بیشی کی جا سکتی ہے۔

ہر شخص ہمیشہ ایک مقرر وقت پر نہیں سو سکتا۔ اگر ایسا کیا جائے تو بہت مفید ہوتا ہے۔ گو کہ قدرت کی طرف سے جبری نیند کا اہتمام کیا گیا ہے۔ کہ رات کا کھانا کھا کر عشاء کی نماز پڑھ کر انسان جلد سو جائے تا کہ تہجد کی نماز یا کم از کم فجر کی نماز با جماعت ادا کر سکے مگر اس کا کیا کیا جائے کہ انسان نے اس وقت کو بھی ٹی وی اور دوسری ذہنی عیاشی کی نظر کر دیا ہے۔ اور رات کو دیر تک جاگ کر صبح کی نماز تو کجا سیر سے بھی لطف اندوز نہیں ہو سکتا۔

افسوس کی یہ بات ہے کہ اکثر لوگوں کو یہ بھی معلوم نہیں کہ سونا کس طرح چاہیے۔ سب سے بڑی شرط نیند کے لئے یہ ہے کہ جسم کے تمام اعضاء مکمل طور پر آرام میں ہوں۔ دل اور معدہ پر بوجھ نہ پڑے۔ اور سانس کا دورہ بخوبی جاری رہے تکیہ اتنا بلند نہ ہو کہ کندھوں سے اونچا ہو جائے۔ بستر پر اس طرح لیٹنا چاہیے کہ خون کے دوران میں کوئی دقت نہ واقع ہو اور بغیر رکاوٹ خون دماغ تک پہنچتا رہے۔ اگر اس کا خیال نہ رکھا جائے تو دماغ پریشان رہے گا اور نیند کوسوں دور رہے گی اور بے خوابی کا شکار ہو جائے گا۔

بے خوابی یعنی نیند کا نہ آنا۔ بڑی خوفناک چیز ہے۔اس سے چہرے سے رونق ختم ہو جاتی ہے۔اور قوت حیات کم ہو جاتی ہے۔اعصاب کی کمزوری واقع ہو جاتی ہے۔صحت بہت بگڑ جاتی ہے۔ بے خوابی سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل باتوں سے پرہیز ضروری ہے۔

۱۔ بستر پر لیٹ کر کوئی بحث مباحثہ نہیں کرنا چاہیے۔

۲۔ کھانا کھانے کے بعد فوراً نہیں سونا چاہیے۔

۳۔ بھوکے پیٹ بھی نہ سونا چاہیے۔

۴۔ دن کی کی ہوئی باتوں کو بھی نہیں سوچنا چاہیے۔

۵۔ دماغ میں کوئی ہیجان اور اعصاب میں کوئی جوش نہ ہونا چاہیے۔

۶۔ پاؤں ٹھنڈے نہ ہونے چاہیے۔

۷۔ سونے کی جگہ پر بہت زیادہ روشنی نہ ہو۔نہ ہوا کی تیز آمدورفت ہو۔

۸۔ بیٹھ کر یا پیٹ کے بل نہیں سونا چاہیے۔

۹۔بے خوابی کا فکر نہ کرتے رہو۔اگر کچھ دیر تک نیند نہ آئے تو ذرا دیر سے آجائے گی۔اگر ایک رات نیند نہ آئے تو دوسری رات کی پوری کرلیں۔اگر کسی بیماری کی وجہ سے نیند نہیں آتی تو کسی ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کریں۔

غرض کہ تندرستی اور طویل العمری کے لئے گہری نیند کا آنا ضروری ہے جب کوئی مریض ڈاکٹر یا حکیم کے پاس جاتا ہے جہاں وہ اور سوال کرتا ہے وہاں یہ بھی پوچھتا ہے کہ نیند کا کیا حال ہے۔کیونکہ انسانی زندگی کے لئے نیند کا ٹھیک آنا بہت ضروری ہے۔

بعض سخت امراض میں مبتلا مریضوں کو دیکھا گیا ہے کہ ظاہر طور پر ان کی زندگی کی امید نہ تھی لیکن چونکہ ان کو نیند آجاتی تھی اس لئے مناسب علاج سے وہ جانبر ہو گئے۔آج کل تو بہت عام ہے۔تقریباً ہر مرض کی چاہے چھوٹا ہو یا بڑا مرض ہو دواؤں میں سونے کی گولی کا عنصر ضرورت کے طور پر ملا کر دیتے ہیں۔اس سے نیند کی اہمیت کو سمجھ لینا چاہیے۔

نینداس لئے ضروری ہے کہ دن بھر کام وغیرہ کرکے جو اپنی قوت حیات ہم صرف کرتے ہیں وہ رات کو نیند لینے سے کمی پوری کر دیتی ہے اور صبح کو ہم تر وتازہ اٹھتے ہیں۔

رات کو سونے سے پہلے تین چار گھنٹہ کھانا کھالینا چاہیے اور سونے سے پہلے تو کوئی چیز پینی بھی چاہیے اور جاسوسی اور فحش قسم کے ناول بھی نہیں پڑھنے چاہیں۔

ایک نکتہ جو کبھی نہیں بھولنا چاہیے۔وہ یہ کہ جب آدمی سونے کے لئے بستر پر لیٹے تو تمام جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دے۔اس طرح وہ قوت حیات کو جذب کرکے لمبی عمر پاسکتا ہے۔

حصّہ

مردانہ ورزشیں

اگلے صفحات پر ملاحظہ کیجئے

آپ کی اپنی خواہش

☆ بارعب اور صحت مند جسم

☆ اعلیٰ شخصیت

☆ بہترین دل و دماغ

☆ روشن مستقبل

ایک راز ورزشیں ایک حقیقت

ان تمام خواہشات کا صرف ایک ہی حل ہے
اور وہ یہ کہ آپ اپنی جسمانی ساخت کو حفظان
صحت کے اصولوں اور موزوں ورزشوں سے
سنواریئے اور بے فکر ہو جایئے۔

پٹھوں کے نشو ونما کے نظریئے

یہ بات خاصی حیران کن ہے کہ گو ہم ایٹمی دور میں زندگی بسر کر رہے ہیں اور ہم نے زندگی کے ہر شعبے میں غیر معمولی ترقی کر لی ہے لیکن اس کے باوجود ہم انسانی جسم سے پورے طور پر واقف نہیں ہیں۔ مثلاً کوئی یہ بات پورے وثوق کے ساتھ نہیں بتلا سکتا کہ پٹھے کیوں اور کس طرح عمل کرتے ہیں۔ سائنٹفک تجربات سے صرف اتنا معلوم ہوا ہے کہ ایک قسم کا تہیج (جو ممکن ہے برقی ہو یا کیمیائی ہو) پٹھوں کی باریک نسوں میں ایک قسم کی قوت عمل پیدا کر دیتا ہے جس کی وجہ سے وہ سمٹتی اور سکڑتی ہیں اور ان میں حرکت پیدا ہوتی ہے کچھ ماہرین کیمیائی عمل کے نظریے کے قائل ہیں کیونکہ تجربہ سے معلوم ہوا کہ پٹھوں کا تہیج ایک جوہر پیدا کرتا ہے یہ جوہر خود بہت سے کیمیائی تغیرات کا سبب بنتا ہے۔ اور انسانی صحت کے لئے بہت ضروری ہے۔

دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ برقی تہیج سے پٹھوں کو جھٹکا لگتا ہے جس سے ان میں حرکت پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن جسم کو بہتر بنانے کے لئے ماہر اس جھگڑے میں نہیں پڑتے کہ پٹھے کیوں عمل کرتے ہیں وہ صرف یہ معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ وہ کیا طریقے ہو سکتے ہیں جن سے پٹھوں کی کارکردگی، ان کے رنگ وروپ اور ان کی جسامت میں اضافہ ہو جائے۔ اور وہ مناسب طور پر کام کر سکیں۔

یہ بات معلوم ہونا ضروری ہے کہ پٹھا اپنی حرکت کے دور میں کس طرح عمل پیرا ہوتا ہے کیونکہ کمزور پٹھوں سے انسان ڈھیلا اور مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔

اپنے بازو کو اس طرح موڑیئے کہ آپ کی انگلیاں آپ کے کندھوں کو چھو لیں۔ اوپر کے پاؤں کی حرکت کا دور کہ بازو کے پٹھے حرکت کرتے ہوئے اچھی طرح پھیل کر پورے طور پر سکڑ جائیں یہ پورا دور کہلاتا ہے۔ یہ عام طور سے دو حصوں میں منقسم ہے۔ بیرونی دور اور اندرونی دور۔

گردن کی ورزشیں

ورزش نمبر 1:- بالکل چت فرش پر لیٹ جایئے۔ اس طرح کہ کولھوں پر دونوں ہاتھ رکھے ہوں اس کے بعد دونوں ٹانگیں آہستہ آہستہ اوپر کی طرف اٹھایئے۔ اس طرح کہ جسم کا وزن دونوں کہنیوں پر رہے۔ پھر دایاں پاؤں جھکا کر شانے تک لے جایئے اس طرح باری باری یہ عمل دونوں ٹانگوں سے کریں۔ یہ حرکت بالکل ایسی ہوگی جیسے کہ پاؤں سائیکل کے پیڈل پر رکھے ہوئے ہوں اور سائیکل چلا رہے ہیں۔ اس ورزش کو بارہ مرتبہ کیا جائے۔ اس ورزش سے ٹانگوں بازوؤں اور پیٹ گردن کے عضلات مضبوط ہو جاتے ہیں اور پیٹ کی خون کی نالیوں کو تقویت پہنچتی ہے۔

ورزش نمبر 2:- بالکل چت لیٹ جایئے اس طرح کہ دونوں ٹانگیں ملی ہوئی ہوں اور دونوں ہاتھ پہلوؤں میں ہوں اس طرح کہ ہتھیلیاں نیچے کی جانب ہوں۔ اس کے بعد دونوں ٹانگوں کو اٹھایئے اتنا کہ سر کے اوپر سے گزر کر فرش کو چھونے لگیں، پھر واپس اپنی اصلی حالت میں ٹانگوں کو لے آیئے۔ ٹانگیں اٹھاتے وقت سانس باہر نکالئے اور ٹانگیں واپس لاتے وقت سانس اندر کی طرف لیں۔ اس ورزش کو بھی چھ مرتبہ کر لینا کافی ہے۔ یہ بات ذہن نشین رہے کے ورزش کا انحصار صحیح سانس نکالنے اور لینے پر ہے۔ اگر سانس نکالنے کی جگہ پر سانس لی جائے یا اس کے برعکس ہو تو انسانی صحت پر برا اثر پڑتا ہے۔ اور رنگ بجائے صاف ہونے کے مزید گہرا سانولا ہو سکتا ہے۔

اس سے پیٹ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کے عضلات کو تقویت پہنچتی ہے اور پٹھے بڑھنے سے قد بڑھتا ہے۔

ورزش نمبر 3:۔ اوپر لکھے ہوئے طریقہ کے مطابق کھڑے ہو جائیں اور سر کو آہستہ سے پیچھے کی طرف خوب جھکائیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ سے پہلی حالت پر لا کر سر کو

سیدھا کریں اور پھر آگے کی طرف جھکائیں۔اس حرکت کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔

بازوؤں اور ہاتھوں کی ورزش

بازؤں کو موڑنا، دونوں ہاتھوں کی کہنیاں بدن کے پہلوؤں سے دور رکھیں دونوں ہاتھوں کو بدن کے سامنے کی سمت میں تیزی سے اوپر کو موڑیں اور مٹھیاں بند کرلیں۔ اس عمل کو دس پندرہ مرتبہ کریں۔

ورزش نمبر 4:- تکیہ کے سہارے سیدھے لیٹ جائیں اور سرا اونچا اٹھا کر اس کے پیچھے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو باہم ملا کر سر کو مضبوطی سے پکڑلیں۔اب گردن کو پھر تکیہ پر لانے کی کوشش کریں۔مگر ہاتھوں سے اسے روکے رہیں۔یہ عمل دس مرتبہ کرنا چاہیے اور ایک بار میں چار منٹ صرف ہونے چاہیں۔

شانوں کی ورزشیں

ڈھلکے ہوئے شانے بہت برے معلوم ہوتے ہیں انہیں جتنی جلد درست کرلیا جائے اتنا ہی صحت کے لئے اچھا ہے۔جو ورزشیں اس اشاعت میں پیش کی جارہی ہیں ان سے شانوں کا نقص دور ہو جائے گا۔اس سے نہ صرف شانے درست ہو جائیں گے بلکہ بازو، سینہ اور معدے کے عضلات پر بھی ان ورزشوں کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ان ورزشوں سے شانے مضبوط بھی ہو جائیں گے اور ان میں قدرتی لچک بھی پیدا ہو جائے گی۔

ضروری سامان

ایک اسٹول جو 12 انچ اونچا ہو اور جس کی نشست 1,20x12 انچ چوڑی ہو اور وزن 8 پونڈ کا ہو۔

ابتدائی پوزیشن

چت لیٹ جائیے۔اس طرح کہ آپ کے پاؤں کے درمیاں بیں انچ کا فاصلہ ہو

اسٹول کی سیٹ (بیٹھنے کی جگہ) کو سینے پر رکھئے۔ اور اس کے کناروں کو درمیان سے مضبوطی سے پکڑ لیجئے۔

ورزش نمبر 1

دونوں ہاتھوں سے اسٹول کو گرفت میں لئے سر پر سے گزار کر اس کے پیچھے لے جایئے یہاں تک کے فرش سے ہاتھ چھونے لگیں۔ اس پوزیشن کو تین گننے کے بعد ابتدائی پوزیشن اختیار کر لیں اسے دو مرتبہ کریں۔

ورزش نمبر 2

پہلے دونوں ہاتھوں سے اسٹول پکڑے پکڑے اوپر کی جانب لے جایئے پھر نیچے ہاتھ لا کر سر کے اوپر سے گزار کر اسے پیچھے کی طرف لے جایئے۔ اس طرح کہ اسٹول فرش سے پانچ انچ اوپر رہے اور اس کی سیٹ سر کی جانب رہے۔ اس پوزیشن کو پانچ گننے تک قائم رکھیں اور پھر ابتدائی پوزیشن اختیار کر لیں۔ اسے بھی دس مرتبہ کریں۔

ابتدائی پوزیشن

بالکل چت لیٹ جایئے اس طرح کہ آپ کے دونوں پاؤں کے درمیان چوبیس انچ کا فاصلہ ہو۔ اسٹول کی سیٹ کے دونوں کناروں کو ہاتھ سے پکڑ کر دونوں ہاتھوں کو سیدھا کر کے اسٹول کے کناروں کو دونوں رانوں پر رکھئے۔

ورزش نمبر 3

دونوں ہاتھوں کو سیدھا رکھتے ہوئے اسٹول کو رانوں پر سے اٹھا کر اوپر کی طرف لے جایئے اور پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں لے آیئے۔

ورزش نمبر 4

دونوں ہاتھوں کو سیدھا رکھتے ہوئے اسٹول کو رانوں سے اوپر اٹھایئے بعد میں اسٹول کو رانوں کی جانب واپس لایئے مگر اسے رانوں پر ٹکانے کے بجائے پانچ انچ

تک رانوں سے اوپر رکھئے اور وہاں اسے پانچ گننے تک اسی طرح قائم رکھئے۔ پھر واپس سٹول کو سینے پر رکھئے۔ اسے پانچ مرتبہ کیجئے۔

ورزش نمبر 5

دونوں ہاتھوں سے اسٹول کو رانوں پر سے اٹھایئے اور سر کے اوپر سے گزار کر پیچھے کی طرف لے جایئے یہاں تک کہ اسٹول فرش سے پانچ انچ اوپر رہے۔ فرش پر ٹک نہ جائے۔ اس کے بعد واپس اسٹول کو سینے پر رکھئے۔ اور اسے دس مرتبہ کیجئے۔

ابتدائی پوزیشن

چت لیٹ جایئے اس طرح کہ چوبیس انچ کا فاصلہ دونوں پاؤں کے درمیان رہے۔ حسب معمول اسٹول کے دونوں کنارے درمیان میں سے دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیجئے اور دونوں ہاتھوں کو اوپر چھت کی طرف اٹھایئے۔

ورزش نمبر 6

دونوں ہاتھوں کو سیدھے رکھتے ہوئے دائیں جانب جھکایئے اس طرح کہ اسٹول کے ساتھ آپ کو کولہے اور شانے بھی قدرے دائیں طرف مڑ جائیں یہاں تک کہ اسٹول فرش سے پانچ انچ اوپر رہے گا۔ اس پوزیشن میں پانچ تک گننے اور واپس سٹول کو پشت کی طرف اٹھایئے۔ اسے دس مرتبہ کیجئے۔

ورزش نمبر 7

دونوں ہاتھوں کو سیدھا رکھتے ہوئے بائیں جانب جھکایئے اس طرح کہ اسٹول کے ساتھ آپ کو کولہے اور شانے بھی قدرے بائیں طرف مڑ جائیں یہاں تک کہ اسٹول فرش سے پانچ انچ اوپر رہے گا۔ اس پوزیشن میں پانچ تک گننے اور واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جایئے اس کو دس مرتبہ کیجئے۔

بازوؤں کی ورزشیں

نوٹ:۔ ان ورزشوں کے شروع کرنے سے پہلے یہ بات سمجھ لیجئے کہ جسم کی ابتدائی پوزیشن ان تمام ورزشوں میں ایک ہی رہتی ہے اور ہر ورزش کے آخر میں بھی اسی ابتدائی پوزیشن کو اختیار کیا جاتا ہے۔چنانچہ پہلے ابتدائی پوزیشن ہی پیش کر رہے ہیں۔

ابتدائی پوزیشن۔

بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے اس طرح کہ دونوں ایڑیاں ملی ہوئی ہوں اور پنجے باہر کی طرف ہوں۔تیز مگدر یا ڈمبل دونوں ہاتھوں میں دونوں پہلوؤں کے ساتھ لٹکے ہوئے ہوں اس حال میں کہ دونوں ہاتھوں کی پشت باہر کی جانب ہو۔

ورزش نمبر 1

دونوں ہاتھوں کو سامنے کی طرف لا کر اتنا اوپر اٹھائیے کہ سر کے اوپر آ جائے اس کے بعد بغیر جھولا دیئے ان کو دونوں پہلوؤں میں لے آیئے جیسے کہ پہلے ابتدائی پوزیشن میں تھے اسے اتنی مرتبہ تک کیجئے کہ آپ تھکنے لگیں۔

ورزش نمبر 2

دونوں پہلوؤں پر سے ہاتھوں کو اوپر اٹھائیے اور سر پر سے گزار کر اپنے چہرے کے سامنے انہیں کراس کیجئے۔پھر دونوں کہنیوں کو شانوں تک جھکائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھوں کی کلائیاں کراس کرنے لگیں اس کے بعد ہاتھوں کو واپس پہلوؤں کے ساتھ لگا دیں ۔اور دیر تک یہ ورزش کرتے رہیں۔

ورزش نمبر 3

دونوں پاؤں کی ایڑیاں اٹھائیے اور اس کے ساتھ دونوں بازوؤں کو پیچھے کی جانب جتنا بھی لے جایا جا سکتا ہے لے جائیں۔اس طرح کہ کلائیاں بل کھاتی ہوئی

ہوں اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو جھولا دے کر سامنے شانوں کے متوازی لے آئیے۔ اس طرح اس کے ساتھ ہی آپ کی ایڑیاں زمین پر ٹک جائیں اور پنجے اٹھ جائیں پھر ابتدائی پوزیشن میں آ جائیے یہ گویا ایک حرکت ہوگی۔ تھکن محسوس ہونے پر اس کو ختم کر دیں۔

ورزش نمبر 4

دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی پھیلائیں اور اس کے ساتھ ہی پہلے دائیں ٹانگ کو دائیں ہاتھ کے متوازی اٹھائیں پھر دونوں ہاتھوں کو واپس پہلوؤں پر لائیں۔ اس کے بعد دونوں بازوؤں کو پھر دونوں شانوں کے متوازی پھیلائیں اور اس مرتبہ اس کے ساتھ ہی بائیں ٹانگ کو بائیں ہاتھ کے متوازی اٹھائیں۔ پھر واپس دونوں ہاتھوں کو پہلوؤں پر لائیں۔ اس طرح باری باری سے دونوں ٹانگوں کو اٹھاتے رہیں اور تھکن محسوس ہونے تک اس ورزش کو جاری رکھئے۔

ورزش نمبر 5

اس میں یہ پوزیشن ہے کہ دونوں ہاتھ شانوں کے متوازی دونوں طرف پھیلے ہوئے ہیں اور بایاں پاؤں کوئی ایک فٹ دائیں پاؤں سے ہٹا ہوا ہے اس طرح کہ اس کی ایڑی اٹھی ہوئی ہے اب ایک دونوں ہاتھوں کو جھولا دے کر انہیں اس پوزیشن میں لے آئیں جیسا ورزش 2 میں بتایا گیا ہے اس صورت میں دائیں پاؤں کی ایڑی اٹھ جائے گی ..بعد میں پھر دونوں ہاتھوں کو پہلوؤں سے لگا دیں۔ اور اس کو پانچ سے دس مرتبہ کیجئے۔

ورزش نمبر 6

دونوں بازو شانوں تک پہلوؤں میں پھیلائیں۔ پھر بائیں ٹانگ کو تو اپنی جگہ پر جما رہنے دیں۔ اس طرح کہ گھٹنے میں خم نہ آئے اور دائیں ٹانگ کو ذرا پیچھے کر کے پیچھے کی جانب اس سے لات ماریئے اس طرح کہ وہ پھیلے ہوئے بائیں بازو کے متوازی آ جائے جیسا کہ ورزش نمبر 2 میں بتایا گیا ہے۔ اس کے بعد پھر واپس ٹانگ کو لے آئیں

اور یہی حرکت پھر بائیں ٹانگ کے ساتھ کیجئے اس طرح باری باری پانچ مرتبہ کیجئے۔

ورزش نمبر 7

سیدھے کھڑے ہو جائیں اس طرح کہ دونوں ہاتھ مگدر لئے ہوئے پہلوؤں میں ہوں۔ اس کے بعد بائیں ٹانگ کو اس طرح پیچھے کیجئے کہ قینچی سی بن جائے اور بائیں پاؤں کی ایڑھی اٹھی رہے۔ پھر اسی وقت بازوؤں کو جھولا دے کر دائیں طرف لے جائیں۔ پھر واپس سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ پھر دائیں پاؤں کو پیچھے کر کے دونوں ہاتھوں کو جھولا دے کر بائیں طرف لے آئیں اور اتنا ہی اونچا رکھیں جتنا یہ بائیں طرف رکھا تھا۔ پھر واپس لے آئیں۔ باری باری سے دونوں ہاتھوں سے دونوں طرف کیجئے کوئی پانچ مرتبہ تک۔

ورزش نمبر 8

ڈنبل ہاتھوں میں لے کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ اس کے بعد دائیں ہاتھ کو آگے بڑھائیں اور بائیں ہاتھ کو پیچھے کر لیں یہ خیال رہے کہ آگے اور پیچھے جاتے ہوئے بازو جہاں تک ممکن ہو جسم سے قریب رہیں۔

ورزش نمبر 9

دونوں بازوؤں کو پہلوؤں میں شانوں تک اٹھائیں اس طرح کہ ہاتھوں کی پشت اوپر کی جانب رہے اور ایڑیاں بھی اس کے ساتھ اٹھ جائیں۔ اس کے بعد دونوں گھٹنوں کو باہر کی طرف جھکائیں اور اس کے ساتھ ہی دونوں بازوؤں کو اٹھا کر سر کے اوپر لیجائیں۔ یہ خیال رہے کہ جس وقت گھٹنوں کو جھکایا جائے تو جسم آگے کی جانب نہ جھک جائے۔ پھر گھٹنوں کو سیدھا کر لیں اور بازوؤں کو واپس شانوں کے متوازی لا کر نیچے پہلوؤں پر لے آیئے جیسا کہ ابتدائی پوزیشن میں بتایا گیا تھا۔ یہ ایک ورزش ہوئی اسے دس مرتبہ تک کیجئے۔

ورزش نمبر 10

دونوں بازوؤں کے درمیان کوئی ڈیڑھ فٹ کا فاصلہ کر لیجئے۔ اس کے بعد دونوں بازوؤں کو سر کے اوپر اٹھاتے ہوئے بالائی دھڑ کو دائیں طرف جھکائیں یہ خیال رہے کہ دونوں بازو برابر ایک دوسرے کے ساتھ رہیں یہ نہ ہو کہ دایاں ہاتھ زیادہ نیچے کی طرف جھک جائے۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں ہاتھوں کو لے آئیں۔ اس کے بعد یہی حرکت بائیں طرف کریں۔ ابتداء میں آپ پانچ پانچ مرتبہ کریں۔

ورزش نمبر 11

بایاں پاؤں قدرے آگے بڑھا کر رکھیں اور دونوں بازوؤں کو جھولا دے کر بائیں طرف سے سر کے اوپر لے جائیں یہ خیال رہے کہ آپ کا بالائی دھڑ تو ہاتھوں کی ساتھ بائیں طرف مڑے گا۔ لیکن پاؤں سیدھے رہیں گے اس کے بعد دونوں بازوؤں کو جھولا دے کر بائیں سے دائیں طرف سر کے اوپر لے جائیں اس کے ساتھ ہی بائیں پاؤں کو دائیں پاؤں سے پیچھے لے جائیں اس طرح کہ اس مرتبہ دایاں پاؤں اس کے پیچھے چلا جائے اور بالائی حصہ جسم بھی دائیں طرف کو مڑ جائے یہ گویا ایک ورزش ہوئی اسے باری باری سے دس مرتبہ کیجئے ابتداء میں پانچ مرتبہ کافی ہوگا۔

ورزش نمبر 12

دونوں مگدروں کو اُلٹی گرفت سے پکڑیے اور دونوں شانوں تک پھیلائیے اس کے بعد کہنی پر سے دائیں ہاتھ کو موڑ کر مگدر کو سینے کے سامنے لائیے۔ پھر اسے واپس شانے کے متوازی لے جائیے اس بائیں ہاتھ کو کہنی پر سے موڑ کر سینے کے سامنے لے آئیے اور پھر اسے واپس شانے کے متوازی پھیلائیے اسے دس مرتبہ تک باری باری سے کیجئے۔

ورزش نمبر 13

ایک دفعہ ہی بائیں طرف جسم کو موڑیئے مگدروں کو جھولا دے کر سر کے اوپر بائیں طرف لے جائیے اس طرح کہ بازو پیچھے کی طرف تنے جھک جائیں کہ کہنیاں

شانوں کے متوازی آ جائیں مگدر پشت پر آ جائیں۔ یہ خیال رہے کہ دائیں ٹانگ سیدھی رہے اور اس میں کسی قسم کا خم نہ ہو۔ بائیں ٹانگ جو آگے ہے اس میں قدرے خم ہو۔ اس کے بعد واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیے۔ یہ ورزش دونوں پہلوؤں پر کی جائے۔ پہلے بائیں طرف جسم کو موڑا تھا اور دائیں ٹانگ کو سیدھا رکھا تھا تو اب دائیں جانب جسم کو موڑیئے اور بائیں ٹانگ کو پیچھے اور سیدھا رکھیئے اور دائیں ٹانگ کو آگے اور خم دار رکھیئے اسے دونوں طرف پانچ سے دس مرتبہ کیجئے۔ مشق ہو جانے پر بڑھا دیجئے۔

ورزش نمبر 14

دونوں بازوؤں کو شانوں کے متوازی پھیلایئے اس طرح کہ دونوں ہاتھوں میں ڈمبل ہوں ۔ اس بعد ہر ٹانگ سے باری باری آگے اور پیچھے کی طرف کک (KICK) کیجئے۔ پہلے دائیں ٹانگ سے 5 مرتبہ سے 10 مرتبہ تک کیجئے پھر بائیں ٹانگ سے اتنی ہی مرتبہ کیجئے پھر بائیں ٹانگ سے اتنی ہی مرتبہ کیجئے۔

ورزش نمبر 15

دونوں بازوؤں کو مگدر لئے ہوئے شانوں کے متوازی پھیلائیں پھر ہاتھوں کو کلائیوں پر سے ڈھیلا کر کے نیچے کی طرف جھکائیں۔ اس کے بعد پھر کلائیوں کو بازوؤں کے برابر لے آئیں۔ اس کے ساتھ مگدر بھی متوازی ہو جائیں گے کلائیوں کو اوپر کی طرف اٹھائیں۔ یہاں تک کہ مگدر زاویہ قائمہ بنانے لگیں۔ اس کے بعد پھر دونوں پہلوؤں کو ابتدائی پوزیشن میں لے آئیں۔ اسے 5 سے 10 مرتبہ تک دہرائیں۔ یہ خیال رہے کہ کہنیوں میں خم نہ آنے دیں۔

ورزش نمبر 16

جھولا دے کر دونوں بازوؤں کو اس طرح پیچھے کی طرف لے جائیں کہ ایک دوسرے پر سے گزر جائیں اور کراس کرنے لگیں اسے بھی دس سے پندرہ مرتبہ تک کیجئے۔

ورزش نمبر 17

اپنے دونوں بازو شانوں کے متوازی اٹھائیں۔ اس حال میں ڈمبل ہاتھوں میں ہوں اور ہاتھوں کی پشت اوپر کی جانب ہو۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کی پشت نیچے کی جانب ہو جائے اس صورت میں دونوں بازو شانوں سے قدرے اونچے ہو جائیں گے۔ گویا ایک ورزش ہو گی۔ ایسی حرکات کوئی دس سے پندرہ مرتبہ کی جائیں۔ پھر ہاتھوں کو واپس نیچے دونوں پہلوؤں میں لے آئیں۔

ورزش نمبر 18

دونوں بازؤں کو کوئی دو فٹ کے قریب کھولیں اور بازوؤں کو شانوں کے متوازی لے آئیں۔ دونوں بازوؤں کو اسی جانب اتنا جھکائیں کہ بائیں ہاتھ کا مگدر فرش سے چھونے لگے۔ یہ خیال رہے کہ دونوں گھٹنوں میں خم نہ آئے۔ اگر آپ کو مشق نہ ہو تو شروع میں خم ڈال لیں لیکن جیسے جیسے مشق ہوتی جائے ٹانگ کو سیدھا رکھیں۔ اسی طرح دائیں طرف کیجئے اور پھر باری باری سے دس سے پندرہ مرتبہ کیجئے۔

ورزش نمبر 19

پہلے دایاں یا بایاں پاؤں اٹھا کر آگے کی طرف کوئی دو فٹ کے فاصلے پر رکھیں۔ اور اس کے ساتھ ہی دونوں بازوؤں کو آگے کی جانب اٹھا کر سر کے اوپر لے جائیں۔ اس کے بعد بالائی دھڑ ٹانگ پر جھکائیں اور اس کے ساتھ ہی دونوں بازوؤں کو پشت کے نیچے لے جائیں۔ اس ورزش کو ٹانگوں پر باری باری کوئی دس مرتبہ دہرائیں۔

ورزش نمبر 20

دونوں بازوؤں کو آگے کی جانب سے اوپر اٹھائیں اور اس کے ساتھ پہلے دائیں ٹانگ اوپر کی جانب اٹھائیں۔ اس طرح کہ گھٹنا بالکل سیدھا رہے۔ پھر واپس اصل اور ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں اور یہی حرکت بائیں ٹانگ کے ساتھ کریں۔ اسی طرح باری باری سے دونوں ٹانگوں کو اٹھائیں۔ یہ حرکت بھی کوئی دس مرتبہ کیجئے۔

ورزش نمبر 21

مگدر سمیت دونوں بازو سر کے اوپر اٹھائیں اس طرح کے دونوں پاؤں ملے ہوئے ہوں۔اس کے بعد بالائی حصہ جسم کو دائیں اور بائیں جانب باری باری جھکائیں۔ یہ خیال رہے کہ دونوں ہاتھ سیدھے رہیں گے۔اور محض جسم کے ساتھ جھکیں گے۔اسے دس مرتبہ تک کریں اور مشق ہونے پر اس سے زیادہ مرتبہ تک کر سکتے ہیں۔

ورزش نمبر 22

بایاں پاؤں اٹھا کر بائیں طرف کوئی ایک فٹ کے فاصلے پر رکھیں۔پھر ایڑیوں پر اٹھے اور دونوں ہاتھوں کو (مگدر لئے ہوئے) ٹانگوں کے سامنے کراس کریں۔پھر وہاں سے دونوں طرف گردش دے کر سرکل بنائیں اس طرح گردش کرتے وقت ہاتھ سر کے اوپر لے جائیں۔ایسے پانچ سے لے کر دس تک سرکل بنائیں۔

ورزش نمبر 23

بائیں ٹانگ اٹھا کر بالکل پیچھے لے جائیں اور بالائی حصہ جسم کا بوجھ دائیں ٹانگ پر ڈال لیں اس طرح کہ دایاں ہاتھ سامنے کی طرف پھیل جائے اور بایاں ہاتھ پیچھے کی طرف بائیں ٹانگ کے متوازی پھیل جائے۔اس کے بعد دائیں جانب جسم کو موڑیں جتنا موڑا جا سکے۔اس کے ساتھ یہی حرکت دائیں ٹانگ پر اور کھڑے ہو کر دائیں ٹانگ کو اٹھا کر بالکل پیچھے لے جا کر کریں۔اسے باری باری سے پانچ مرتبہ تک کیجئے۔

ورزش نمبر 24

دونوں ایڑیوں کو اوپر اٹھائیں اس طرح کہ دونوں بازو (مگدر لئے ہوئے) سامنے کی طرف پھیلے ہوئے ہوں پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں دوبارہ کریں۔ اس طرح اس ورزش کو پانچ سے دس مرتبہ تک کریں۔

ابتدائی پوزیشن

فرش پر بیٹھ جائیں۔اس طرح آپ کے دونوں پاؤں آگے کی جانب پھیلے

ہوئے ہوں اور ان کے درمیان چھوٹی چوکی رکھی ہو اس چوکی پر اسٹول رکھئے۔ اس طرح کہ اس کی سیٹ کا رخ آپ کی طرف ہو اور پھر اپنے دونوں ہاتھ بڑھا کر اس اسٹول کے دونوں کنارے درمیان میں سے پکڑ لیں۔

ورزش نمبر 25

دونوں بازو سیدھے رکھیں۔ پھر چوکی پر سے اسٹول کو تقریباً پانچ انچ اوپر اٹھا لیں اور اتنی دیر کھڑا رکھیں کہ آپ پانچ تک گن لیں اس کے بعد اسٹول کو چوکی پر رکھ دیں۔ اس ورزش کو بھی دس مرتبہ تک دہرائیں۔

ورزش نمبر 26

چوکی پر سے اسٹول کو اٹھا کر سر کے اوپر لائیں ہاتھ سیدھے رہیں اور یہاں اتنی دیر ٹھہرائیں کہ آپ پانچ تک گن لیں۔ اس کے بعد اسٹول کو نیچے لائیں اور جب وہ چوکی سے پانچ انچ کے فاصلے پر رہ جائے تو اسے وہیں ٹھہرا لیں اور پانچ تک گنتی کیجئے اور رفتہ رفتہ بڑھا کر بیس مرتبہ تک لے جائیں۔ اس کے بعد سٹول کو چوکی پر لے آئیں۔

ورزش نمبر 27

ہاتھ سیدھے رکھیں۔ اسٹول کو چوکی سے پانچ انچ اوپر اٹھائیں اور اسے اس جگہ اتنی دیر ٹھہرائیں کہ آپ پانچ تک گنتی کر لیں۔ پھر دونوں ہاتھ کی کہنیوں میں خم دے کر اسٹول کو سینے کی طرف لائیں یہاں تک کہ اس کی سیٹ سینے سے لگ جائے۔ بعد میں ہاتھوں کو پھیلائیں اور واپس سٹول کو چوکی پر رکھ دیں۔ اس ورزش کو پانچ مرتبہ کیجئے۔

ورزش نمبر 28

اسٹول کو چوکی سے پانچ انچ اوپر اٹھائیں پھر دونوں ہاتھ کی کہنیوں کو خم دے کر اسٹول کو سینے کی طرف لے آئیں۔ یہاں تک کہ اس کی سیٹ سینے سے لگ جائے۔ اس کے بعد اسٹول کو اس طرح پلٹ کر کہ اس کی سیٹ نیچے ہو جائے دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر لے جائیں۔ بعد میں پہلے اسٹول کو سینے تک واپس لائیں اور پھر وہاں سے ابتدائی

پوزیشن پر پہنچ جائیں۔

ورزش نمبر 29

اس طرح سیدھے کھڑے ہو جائیں کہ آپ کے دونوں پاؤں کے درمیان چار انچ کا فاصلہ ہو۔ بعد میں بالائی حصہ جسم کو اتنا آگے کی جانب جھکایئے کہ اسٹول جو آپ کے سامنے فرش پر رکھا ہے آپ اس کے دونوں کنارے اپنے ہاتھوں سے پکڑ لیں۔ اس ابتدائی پوزیشن کے بعد دونوں ہاتھوں سے اسٹول کو سینے تک اٹھائیں یہ خیال رہے کہ آپ کا بالائی حصہ جسم ویسا ہی جھکا رہے گا جیسے کہ ابتدائی پوزیشن میں تھا یہاں اسٹول کو اتنی دیر تک ٹھہرائیں کہ آپ پانچ تک گنتی کر لیں۔ پھر واپس یا ابتدائی پوزیشن پر پہنچ جائیں۔ اسے دس مرتبہ تک دہرائیں۔

ابتدائی پوزیشن:

دونوں ہاتھوں سے اسٹول سینے تک اس طرح اٹھائیں کہ جسم کا بالائی حصہ اپنی پوزیشن پر قائم رہے۔ بعد میں ہاتھوں کو واپس نیچے لے جائیں۔ لیکن اتنا کہ فرش سے اسٹول تین انچ تک اوپر رہے۔ اس کے بعد اسٹول کو پھر واپس سینے تک لے جائیں اور اس حرکت کو پانچ مرتبہ تک کیجئے۔ اس کے بعد ابتدائی پوزیشن پر پہنچ جائیں۔ یہ گویا ایک مکمل حرکت ہوئی۔ اسے پانچ مرتبہ کیجئے اور ہر مکمل حرکت پر قدرے توقف کر لیا کریں۔

ورزش نمبر 30

دونوں ہاتھوں سے اسٹول سینے تک اٹھا کر اس کے بعد بالائی جسم کے حصہ کو بالکل سیدھا کر لیں پھر دونوں ہاتھ سر کے اوپر لے جائیں۔ پھر واپس جھک کر پہلی پوزیشن پر آ جائیں۔ یہاں پہنچ کر ورزش کی جو حرکات ہیں یعنی سینہ سے اسٹول کو اتنا نیچے لے جانا کہ وہ فرش سے تین انچ اوپر رہے۔ انھیں پانچ مرتبہ تک کیجئے۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں اختیار کر لیں۔

بازو کی ورزش

بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں' اس طرح کہ دونوں ٹانگیں ملی ہوں اور بازو پہلو میں اس کے بعد آرام سے سانس اندر لیں اور ساتھ ہی بازوؤں کو بائیں طرف شانوں کے متوازی اٹھائیں۔ پھر کوئی 20 سیکنڈ کے لئے سانس اندر روک لیں۔ پھر آرام سے سانس باہر نکالیں اور ساتھ ہی اوپر اٹھے ہوئے ہاتھوں کو بھی نیچے لے جائیں۔ یہاں تک کہ جب سانس ذرا نکل جائے تو ہاتھ بھی پہلوؤں سے جاملیں' سانس کا اندر لینا اور باہر نکالنا ناک کے ذریعے سے ہوگا۔ اس ورزش کو چھ مرتبہ کیجئے۔ یہ سانس کی ورزش ہے۔ اس سے پھیپھڑوں میں قوت آئے گی۔ بازوؤں اور شانوں کے عضلات بھی مضبوط ہوں گے۔ بازو اور سینہ بڑھتا ہے۔

کلائی کی ورزش

صحیح طریقے پر کلائی کی ورزش کرنے کے لئے حسب ذیل چیزیں درکار ہیں:

1:- ایک سادہ کرسی۔

2:- ایک کتاب یا کوئی اس قسم کی چیز جو 12 انچ لمبی ہو اور 9 انچ چوڑی ہو ایک یا ڈیڑھ انچ موٹی ہو۔ اور پانچ پونڈ یعنی ڈھائی سیر اس کا وزن ہو۔

3:- ایک چھوٹا اسٹول جو 12 انچ اونچا ہو۔ اس کی نشست 20 انچ اور 12 انچ کی ہو اور اس کا وزن 8 پونڈ یعنی چار سیر ہو۔

انگلیوں کی طرح کلائی پر بھی خاصا زور پڑتا ہے۔ اگر کلائی کے عضلات کی

نشوونما اور بالیدگی ہو جائے تو انسان محض ان کی مضبوطی کی وجہ سے بہت سی جسمانی چوٹوں اور نقصان سے بچ سکتا ہے۔ ہرچند کہ انگلیوں کی ورزش کا کلائی پر بھی کچھ نہ کچھ اثر پڑتا ہے۔ لیکن ہم یہاں خالصتاً کلائی کی ورزش پیش کر رہے ہیں تاکہ ان سے کلائی کے عضلات کی نشوونما کر کے انہیں مضبوط سے مضبوط بنایا جا سکے۔

ورزش نمبر 1

ایک سادہ کرسی پر بیٹھ جائیں اس طرح کہ آپ کی کمر کرسی کی پشت سے لگ جائے۔ آپ کے پاؤں کے درمیان چھ انچ فاصلہ ہو۔ دونوں ہاتھوں کو آگے کی طرف پھیلا کر کتاب کے پچھلے حصے کو ہاتھوں کی گرفت میں لے لیجئے اور اگلے حصے کو گھٹنوں پر ٹکا دیں۔ یہ خیال رہے کہ کتاب اتنی ہی بڑی' موٹی اور وزن دار ہونی چاہئے' جتنی کہ مندرجہ بالا سطور میں بتائی گئی ہے۔ اس ابتدائی پوزیشن کے بعد کتاب گھٹنوں پر سے اٹھا کر سامنے کی طرف سیدھا کر لیں اور اسی پوزیشن میں پانچ تک گنتی کریں۔ اس کے بعد کتاب کو واپس ابتدائی پوزیشن میں لا کر گھٹنوں پر رکھ دیں۔ اسے دس مرتبہ کریں۔ کتاب کو گھٹنوں سے اٹھا کر پانچ تک گنتی کرنا اور پھر واپس گھٹنوں پر ٹکا دینا' ایک مرتبہ شمار کیا جائے گا۔ اگر آپ زیادہ تھکنے لگیں تو ہر مرتبہ کے بعد قدرے آرام کر لیں اور پھر دوبارہ ورزش شروع کریں۔

ورزش نمبر 2

ابتدائی پوزیشن کے بعد یعنی ورزش نمبر 1 کی پوزیشن اختیار کرنے کے بعد ورزش نمبر 2 کی پوزیشن بھی اختیار کر لیں۔ اس کے بعد کتاب کو نیچے کی طرف اتنا لایئے کہ وہ گھٹنوں سے تین انچ اوپر رہے' پھر سیدھا کر لیں۔ اسے بھی پانچ مرتبہ تک کریں۔ اس کے بعد ابتدائی پوزیشن میں واپس آ جائیں۔ یعنی کتاب گھٹنوں پر رکھ لیں۔ رفتہ رفتہ جب مشق ہو جائے تو اس کو دس مرتبہ تک کیجئے۔

ورزش نمبر 3

ابتدائی پوزیشن یعنی ورزش نمبر 1 اور پھر ورزش نمبر 2 کی شکل اختیار کرنے کے بعد کتاب کی پوزیشن بدلے بغیر دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر اٹھایئے اور اس کے بعد واپس ابتدائی پوزیشن پر آ جائیں۔ یہ گویا ایک حرکت ہوئی ایسی حرکت دس مرتبہ کریں۔

ورزش نمبر 4

فرش پر بیٹھیے اس طرح کہ دونوں ٹانگیں آگے کی طرف پھیلی ہوئی ہوں اور ران کے درمیان اتنا فاصلہ ہو کہ ایک اسٹول رکھا جا سکے۔ بعد میں دونوں ہاتھ آگے کی طرف بڑھائیں۔ کہنیوں میں خم دیئے بغیر اور دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے اسٹول کے دونوں طرفین کو اس طرح پکڑ لیجیے کہ انگوٹھے اسٹول کی نشست پر ہوں بعد میں اسٹول کو اتنا اوپر اٹھائیں کہ شانوں تک متوازی آ جائے۔ ابتداً اسے اتنی دیر اٹھائے رکھیں کہ جتنی دیر میں آپ پانچ تک گنتی کریں اور پھر اس کو دس مرتبہ دہرائیں۔

ورزش نمبر 5

ورزش نمبر 4 کی پوزیشن اختیار کرنے کے بعد اسٹول کی نشست کو اپنی طرف پھیر لیجیے۔ بعد میں پھر اسے سیدھا کر دیجیے۔ اسے بھی پانچ مرتبہ تک کیجیے اور پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ کچھ عرصے بعد اسے بڑھا کر دس مرتبہ تک کرنے لگیں۔

انگلیوں کی ورزشیں

انگلیوں کی اہمیت کو روزمرہ کے چھوٹے چھوٹے کاموں میں نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ آپ کوئی خط ٹائپ کر رہے ہوں یا انگلیوں سے کوئی باجا بجا رہے ہوں' یا ٹینس' ہاکی یا کرکٹ کا بلا پکڑے کھڑے ہوں یا محض کسی برنی یا مرتبان کا ڈھکنا کھول رہے ہوں' ایسے موقع پر اگر آپ کی انگلیاں کمزور ہوں گی تو آپ کو سخت ناکامی کا منہ دیکھنا پڑے گا۔ بعض

لوگوں کی انگلیاں کھیل کود یا دوسرے پیشہ ورانہ کاموں میں زخمی ہو کر کمزور ہو جاتی ہیں۔ اور وہ اپنی ان کمزور انگلیوں سے روزمرہ کے چھوٹے چھوٹے کام بھی بخوبی انجام نہیں دے سکتے۔ ایسے لوگوں کی کمزور انگلیوں کے لئے ہم یہاں چند ورزشیں پیش کر رہے ہیں' ان کے کرنے سے انگلیوں کی ضائع شدہ قوت بحال ہو جائے گی اور اس کے بعد وہ اپنی انگلیوں سے ہر متعلقہ کام خود انجام دے سکیں گے۔

ورزش نمبر 1

سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ اس طرح کہ آپ کے سامنے دیوار ہو۔ دونوں پاؤں برابر ہوں۔ لیکن دونوں کے درمیان تقریباً بارہ انچ کا فاصلہ ہو۔ اس کے بعد دونوں بازو آگے کی جانب پھیلائیں۔ دیوار سے آپ کی انگلیوں کا فاصلہ 12 انچ تک ہونا چاہیے' ذرا مزید آگے جھکیں اور دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں دیوار سے لگا لیجئے۔ اس طرح کہ انگلیوں کا رخ اوپر کی جانب ہو۔ انگلیوں کو دیوار پر پھیلا دیجئے وہ ملی نہ ہوں مگر انگوٹھے کلمے کی انگلی سے چپکے ہوئے ہوں۔

اس کے بعد محض انگلیوں کی قوت سے دیوار کو دھکا دیجئے اور اتنی دیر تک دیجئے کہ آپ پانچ تک گنتی گن لیں۔ پھر واپس اپنی اصل حالت پر آ جائیے۔ اس کے بعد اسی ورزش کو کوئی دس بار تک کریں۔ پھر چند منٹ تک دونوں بازوؤں کو نیچے پہلوؤں میں گرا کر آرام کریں اور پھر اسی ورزش کو دس مرتبہ تک کریں۔

اس کے بعد دیوار سے مزید دس یا بارہ انچ پیچھے ہٹ کر آگے جھکئے اور حسب سابق انگلیوں کو دیوار پر لگا دیں اور ورزش نمبر 1 کیجئے یعنی انگلیوں کی قوت سے دیوار کو دھکیلئے اور کوئی دس بار اسی کو کرتے جائیں۔ پھر حسب سابق چند منٹ تک مندرجہ بالا طریق پر دونوں ہاتھوں کو پہلوؤں میں گرا کر آرام کیجئے۔

ورزش نمبر 2

فرش پر گھٹنوں کے بل جھکیں اس طرح کہ دونوں پاؤں کے درمیان بارہ انچ کا

فاصلہ ہو اور پنجے پیچھے کی طرف نکال دیں۔ پھر اپنے دونوں بازو آگے کی جانب پھیلائیں اور ان کو اتنا جھکائیں کہ آپ کی انگلیاں فرش کو چھونے لگیں۔ یہ خیال رہے کہ بازو بالکل سیدھے رہیں گے۔ پھر شانوں کو آگے کی جانب اتنا جھکائیں کہ وہ انگلیوں کے بالکل اوپر آ جائیں۔ بعد میں پھر واپس اپنی حالت پر آ جائیں۔ یہ ورزش کوئی بیس بار کریں۔ اس کے بعد چند منٹ آرام کریں اور پھر بیس مرتبہ اس ورزش کو کریں۔

یہ ورزشیں کم سے کم پندرہ بیس منٹ تک ہر روز کیجئے اور جیسے جیسے انگلیوں میں طاقت پیدا ہوتی جائے ویسے ویسے ان ورزشوں کی تعداد بڑھاتے جائیں۔ یہاں تک کہ ہر ورزش تیس چالیس بار تک کی جانے لگے۔

پیٹ کی ورزشیں

ڈنڑ پیلنے کی وضع

دونوں کی پاؤں کی ایڑیوں کو ملا کر زمین سے اوپر اٹھائیں اور گھٹنوں کو سکیڑ لیں۔ اسی دوران میں ہاتھوں کی ہتھیلیاں زمین پر لگا دیں۔ اور ان کے درمیان اتنا پھیلائیں کہ دونوں پیر اور بدن بالکل سیدھے ہو جائیں اور خوب اچھی طرح تن جائیں اور جسم کا وزن ہتھیلیوں اور پنجوں پر پڑے۔ یہی عمل دس بیس مرتبہ دہرائیں۔

دھڑ کو پیچھے کی طرف جھکانا

گھٹنوں کو بالکل سیدھا رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو سر سے اونچا رکھیں اور دھڑ کے بالائی حصہ کو آہستہ آہستہ پیچھے کی طرف سے زیادہ سے زیادہ جھکائیں۔ اس کے بعد پھر آگے کو لا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں اور اس عمل کو پھر دہرائیں یہی عمل دس بیس مرتبہ کریں۔

پیروں کو سہارا دے کر دھڑ کو پیچھے جھکانا

پہلے زمین پر بیٹھ جائیں اور دونوں پیروں کو خوب ملا کر پھیلائیں۔ اس کے بعد ایک دوسرے شخص سے کہیں کہ وہ تمہارے پیروں کے گٹے خوب دبائے رکھے۔ اب دونوں ہاتھوں کو سر سے اونچا اٹھا کر آہستہ سے پیچھے کو جھکیں تاکہ کمر زمین سے مل جائے۔ اس تھوڑا اور اسی عمل کو دہرائیں۔ دس پندرہ مرتبہ یہی عمل دہرائیں۔

ہاتھوں پر دھڑ کو سہارا دینا اور ٹانگ کو اوپر اٹھانا

اوندھے لیٹ کر دائیں ٹانگ کو بالکل سیدھا ہی رکھتے ہوئے زیادہ اوپر اٹھائیں اس دوران میں پیر کی انگلیوں کے سرے نیچے رکھیں۔ یہی عمل دوسری ٹانگ پر دہرائیں۔ اس عمل کو پندرہ دفعہ ضرور کریں۔

چت لیٹ کر ٹانگ اٹھانا

فرش پر چت لیٹ جائیں اور دونوں ہاتھوں کو سر سے اُنچا کر کے پیچھے لے جائیں۔ اور ساتھ ہی جسم کو بھی پیچھے کو تیزی سے زمین تک لے جائیں۔ اور دونوں ٹانگوں کو سامنے کی طرف لے جاؤ۔ اور پھیلالیں۔ پھر لیٹ جائیں اور دونوں پاؤں کو ایک دوسرے سے ملالیں۔ اور بازؤوں کو پہلوؤں کے ساتھ ملالیں۔ پھر بازؤوں کو سیدھا کر کے اوپر اٹھائیں۔ اور گھٹنوں کو پھیلا کر رکھیں۔ اس کے بعد دائیں ٹانگ کو اوپر کی طرف اٹھائیں۔ کہ کمر میں خم نہ آئے۔ اب ٹانگ کو نیچے کرلیں۔ اور پھر بائیں ٹانگ پر یہی عمل دہرائیں' یکے بعد دیگرے دونوں ٹانگوں کی اسی طرح ورزش کریں۔ یہ ورزشیں پیٹ' سینہ اور دھڑ کے عضلات کو قوی کرتی ہیں۔

کمر کی ورزشیں

کمر کے عضلات نہ صرف آپ کے اچھے پیکر اور حسن وضع قطع کے لئے

ضروری ہے بلکہ ان ہی کی وجہ سے آپ متعدد جسمانی کام سرانجام دے سکتے ہیں۔ شاید ہی کوئی ایسا کھیل ہو جس میں کمر کے عضلات کام نہ آتے ہوں۔ زیر نظر ورزشیں آپ کی کمر کے بالائی اور زیریں حصے کے عضلات میں مضبوطی و لچک پیدا کریں گی۔

ضروری سامان: ایک چالیس انچ لمبا ڈنڈا۔

ابتدائی پوزیشن: اوندھے لیٹ جائیں اس طرح کہ آپ کے بازو سر سے آگے پھیلے ہوں اور ہتھیلیاں فرش پر لگی ہوں۔ ٹانگیں بالکل سیدھی ہوں اور ایک دوسرے سے بارہ انچ کے فاصلے پر ہوں۔

ورزش نمبر 1

اپنے بازو اور ٹھوڑی فرش پر سے کوئی چھ انچ کے قریب اوپر اٹھائیں اور اس پوزیشن میں اتنی دیر تک رہیں کہ آپ پانچ تک گنتی گن لیں۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیں۔ اسے دس مرتبہ دہرائیں۔

ورزش نمبر 2

اپنے دونوں ہاتھ گردن کے پیچھے رکھیں اور ٹھوڑی کو فرش سے چھ انچ اوپر اٹھائیں اتنی دیر تک کہ آپ پانچ تک گن لیں۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آجائیں۔ اسے دس مرتبہ تک دہرائیں۔

ورزش نمبر 3

اپنے دونوں ہاتھ کمر کے پیچھے کولھوں کے اوپر رکھیں۔ اور ٹھوڑی کو فرش سے چھ انچ اوپر اٹھائیں۔ اتنی دیر تک کہ آپ پانچ تک گنتی گن لیں۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن مین آجائیں۔ اسے بھی دس مرتبہ تک کریں۔

ورزش نمبر 4

دونوں پاؤں کو گھٹنوں پر سے موڑ کر پیچھے کولھوں تک اتنا لائیں کہ دونوں ہاتھوں

سے آپ ٹخنوں کو پکڑ سکیں۔ اسی طرح کہ دائیں ہاتھ سے دایاں ٹخنہ اور بائیں ہاتھ سے بایاں ٹخنہ۔ بعد میں ٹھوڑی کو فرش سے چھ انچ اوپر اٹھائیں۔ اتنی دیر تک کہ آپ پانچ تک گنتی گن لیں۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ اس پانچ مرتبہ تک کیجئے۔

ورزش نمبر 5

ابتدائی پوزیشن: فرش پر پیٹ کے بل اوندھے لیٹ جائیں۔ چالیس انچ والا ڈنڈا سرے پر سے دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیں۔ اور سینے کے نیچے لے آئیں۔ ٹانگوں کو بالکل سیدھا رکھیں۔ دونوں پاؤں کے درمیان بارہ انچ کا فاصلہ رہے۔ بعد میں ٹھوڑی کو چھ انچ کے قریب فرش سے اوپر اٹھائیں اور دونوں ہاتھوں کو ڈنڈا پکڑے پکڑے آگے پھیلائیں۔ اس طرح کہ وہ بھی فرش سے چھ انچ اوپر رہیں۔ اس پوزیشن کو اتنی دیر تک قائم رکھیں کہ آپ پانچ تک گنتی گن لیں۔ پھر ابتدائی پوزیشن کو اختیار کر لیں۔ اسے دس مرتبہ تک دہرائیں۔

ورزش نمبر 6

ابتدائی پوزیشن: فرش پر پیٹ کے بل اوندھے لیٹ جائیں۔ چالیس انچ والا ڈنڈا دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیں۔ اور دونوں ہاتھوں کو ڈنڈے سمیت آگے کی جانب پھیلا دیں اس طرح کہ انگلیاں فرش پر لگی ہوئی ہوں۔ ٹانگوں کو بالکل سیدھا رکھیں۔ دونوں پاؤں کے درمیان بارہ انچ کا فاصلہ رہے بعد میں ٹھوڑی کو چھ انچ کے قریب فرش سے اٹھائیں۔ ہاتھوں کو کہنیوں پر سے موڑیں اور ڈنڈے کو سر کے پیچھے شانوں پر رکھ لیں۔ اس پوزیشن کو اتنی دیر تک قائم رکھیں کہ آپ پانچ تک گن لیں۔ پھر ابتدائی پوزیشن اختیار کر لیں۔ اسے بھی دس مرتبہ دہرائیں۔

ورزش نمبر 7

ٹھوڑی کو تقریباً چھ انچ فرش سے اوپر اٹھائیں اور دونوں بازوؤں کو سر پر سے گزار کر کمر پر لائیے۔ کہ ڈنڈا کولھوں یا کمر کے نچلے حصے کو چھو لے اور اس پوزیشن کو اتنی

دیر تک قائم رکھیں کہ آپ پانچ تک گنتی گن لیں۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن اختیار کر لیں۔ اسے دس مرتبہ کریں۔

ورزش نمبر 8

تھوڑی کو تقریباً چھ انچ فرش سے اٹھائیں اور دونوں بازو سر پر سے گزار کر چھت کی طرف اٹھائیں اس پوزیشن کو اتنی دیر تک قائم رکھیں کہ آپ پانچ تک گن لیں۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن اختیار کر لیں۔ اسے دس مرتبہ کریں۔

ورزش نمبر 9

ابتدائی پوزیشن: پیٹ کے بل فرش پر اوندھے لیٹ جائیں' دونوں ہاتھوں سے ڈنڈے کو پکڑ لیں اور پھر اسے گدی کے پیچھے رکھیں۔ دونوں ٹانگوں کو سیدھا رکھیں۔ اس طرح کہ پاؤں کے درمیان بارہ انچ کا فاصلہ رہے۔ اس کے بعد تھوڑی کو تقریباً چھ انچ فرش سے اٹھائیں اور ہاتھوں کو ڈنڈا پکڑے پکڑے چھت کی طرف اٹھائیں اس پوزیشن کو اتنی دیر تک قائم رکھیں کہ آپ پانچ تک گنتی گن لیں۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ اسے دس مرتبہ تک کریں۔

کمر کی ورزشیں

آگے جھکتے وقت سانس باہر نکالا جائے اور اوپر اٹھتے وقت اندر لیا جائے۔ اس کے بعد ہاتھ اور اگلے حصے کو اوپر کی طرف اٹھائیں اور اس مرتبہ بالائی دھڑ کو بائیں جانب اس طرح پھیریں جس طرح پہلے دائیں جانب پھیرا تھا۔ پھر آگے کی طرف اتنا جھکیں کہ دایاں ہاتھ فرش کو چھونے لگے۔ یہ گویا پوری ورزش ہو گئی۔ اسے چھ مرتبہ کیا جائے۔ اس ورزش سے کمر اور کمر کے عضلات کو خاص طور پر نشوونما نصیب ہوتا ہے۔

ورزش نمبر 2

سیدھے کھڑے ہو جائیں اس طرح کہ دونوں ہاتھ کولھوں پر ہوں۔ اور ٹانگیں

ملی ہوئی ہوں۔اس کے بعد بالائی دھڑ کو پہلے دائیں جانب اور پھر بائیں جانب جھکائیں اس ورزش میں نہ ایڑیاں زمین سے اٹھائی جائیں گی اور نہ گھٹنوں میں خم دیا جائے گا۔ باری باری ایسی چھ حرکات کی جائیں۔اس ورزش سے کمر کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں۔

ورزش نمبر 3

سب سے پہلے سیدھے کھڑے ہو جائیں پھر اس کے بعد آگے کی جانب بالائی حصہ جسم کا جھکائیں آگے جھکتے وقت سانس باہر نکالیں اور پیچھے جاتے وقت سانس اندر لیا جائے گا۔باری باری سے ان حرکات کو بھی حسب طاقت کریں۔اس ورزش سے کمر اور پیٹ کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں۔نماز پڑھنے والوں کی حالت رکوع میں جانے سے خود بخود ہی یہ ورزش ہو جاتی ہے۔

ورزش نمبر 4

بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں اور ٹانگیں ملی رہیں۔اور دونوں ہاتھ گردن کے پیچھے رکھے ہوں۔اس کے بالائی حصہ جسم کو آگے کی جانب اتنا جھکائیں کہ کہنیاں گھٹنوں سے چھو جائیں پہلے کہنیاں گھٹنوں تک نہیں پہنچیں گی مگر مسلسل ورزش سے یہ عمل آسانی سے ہو سکے گا۔ پھر جسم کو اس طرح واپس لیجا کر پہلی پوزیشن میں آ جائیں۔ جھکتے وقت سانس باہر نکالا جائے۔اور اٹھتے وقت اندر لیا جائے۔اس ورزش کو بھی کم از کم چھ مرتبہ کیا جائے۔اس ورزش سے بھی کمر پیٹ اور سینے کے عضلات کو نشوونما حاصل ہوتی ہے۔

کولھوں کی ورزش

کولھے: خاص طور پر ان لوگوں کے جو زیادہ تر بیٹھ کر کام کرتے ہیں۔ پھیلاؤ کی طرف زیادہ مائل ہوتے ہیں اور بعض اوقات تو ان کا پھیلاؤ شانوں سے بھی زیادہ بڑھ جاتا ہے۔تب ایسا شخص نہایت بھدا اور بے ڈول نظر آنے لگتا ہے۔زیر نظر ورزشوں

کا مقصد یہی ہے کہ کولہوں کے بڑھے ہوئے گوشت کو کم کیا جائے اور ان میں پھرتی و چابکدستی پیدا کی جائے، تاکہ جسم متناسب رہے۔

ابتدائی پوزیشن: فرش پر اس طرح بیٹھیں کہ دونوں پھیلے ہوئے بازوؤں کے درمیان دو فٹ کا فاصلہ رہے۔ پھر بالائی حصہ جسم کو جتنا پیچھے کی طرف کیا جا سکتا ہے، جھکائیں اور دونوں ہاتھوں کو کمر کے پیچھے فرش پر اس طرح ٹکائیں۔

ورزش نمبر 1

دونوں ہاتھوں کو فرش پر سے اٹھائیں اور آگے لا کر دائیں ہاتھ کی انگلیوں سے دائیں پاؤں کی انگلیوں کو چھوئیں اور بائیں ہاتھ کی انگلیوں سے بائیں پاؤں کی انگلیوں کو چھوئیں۔ اس طرح کہ گھٹنے سیدھے رہیں اور پاؤں اپنی جگہ پر جمے رہیں۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ (اسے پندرہ مرتبہ تک کریں)۔

ورزش نمبر 2

دونوں ہاتھوں کو فرش سے اس طرح اٹھائیں۔ کہ بائیں ہاتھ کی انگلیوں سے دائیں پاؤں کی انگلیاں چھوئیے اور داہنے ہاتھ کو شانے کے متوازی پھیلا کر اٹھائیے پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیے۔

ورزش نمبر 3

دونوں ہاتھوں کو فرش پر سے اس طرح اٹھائیں کہ دائیں ہاتھ کی انگلیوں سے بائیں پاؤں کی انگلیاں چھوئیں اور بائیں ہاتھ کو شانے کے متوازی پھیلا کر اٹھائیں پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ اسے بھی پانچ مرتبہ کریں۔

ورزش نمبر 4

ابتدائی پوزیشن: فرش پر اس طرح بیٹھیں کہ گھٹنے سیدھے ہوں اور دونوں پاؤں کے درمیان تین فٹ کا فاصلہ ہو۔ اور پاؤں صوفے یا کسی الماری وغیرہ کے نیچے اٹکے ہوئے نیز دونوں ہاتھ شانوں تک دونوں پہلوؤں میں پھیلے ہوئے ہوں۔

ورزش نمبر 5

دونوں بازوؤں کی پوزیشن کو قائم رکھتے ہوئے دائیں جانب اتنا جھکیں کہ دائیں ہاتھ کی انگلیاں فرش کو چھونے لگیں پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ اسے پانچ مرتبہ کریں۔

ورزش نمبر 6

دونوں بازوؤں کی پوزیشن کو قائم رکھتے ہوئے بائیں جانب اتنا جھکائیں کہ بائیں ہاتھ کی انگلیاں فرش کو چھونے لگیں۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ اسے پانچ مرتبہ تک کیجئے۔

ورزش نمبر 7

بائیں بازو کو دائیں جانب لا کر بالائی حصہ جسم کو دائیں طرف موڑ کر اتنا جھکائیں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں فرش کو چھونے لگیں۔ پھر واپس پوزیشن میں آ جائیں۔ اسے پانچ مرتبہ تک کیجئے۔

ورزش نمبر 8

دائیں بازو کو بائیں جانب لا کر بالائی حصہ جسم کو بائیں طرف موڑ کر اتنا جھکائیں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں فرش کو چھونے لگیں پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ اسے 5 مرتبہ تک کیجئے۔

ابتدائی پوزیشن: فرش پر اس طرح بیٹھیں کہ گھٹنے سیدھے ہی رہیں اور دونوں پاؤں کے درمیان چھتیس انچ کا فاصلہ رہے اور پاؤں صوفے یا الماری کے نیچے اٹکے ہوئے ہوں۔ اب دونوں ہاتھ سر کے نیچے رکھیں اس طرح کہ کہنیاں پھیلی ہوئی ہیں۔

ورزش نمبر 9

دونوں کہنیوں کو سامنے آگے کی طرف لائیں۔ پھر بالائی حصہ کو جسم کے آگے

کی طرف اتنا جھکائیں کہ کہنیاں دونوں گھٹنوں کو چھونے لگیں۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ اسے پندرہ تک کیجئے۔

ورزش نمبر 10

سر کے نیچے ہاتھ رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو اسی طرح قائم کیجئے۔ پھر دائیں جانب جسم کو اتنا جھکائیں کہ کہنی دائیں طرف فرش کو چھونے لگے۔ پھر ابتدائی پوزیشن میں آ جائیے۔ اسے پانچ مرتبہ دہرائیں۔

ورزش نمبر 11

سر کے نیچے ہاتھ رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو اسی طرح قائم رکھیں۔ پھر بائیں جانب جسم کو اتنا جھکائیں کہ کہنی بائیں طرف فرش کو چھونے لگے۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ اسے بھی پانچ مرتبہ تک کریں۔

ٹانگوں کی ورزشیں

ان ورزشوں سے بہت زیادہ بھاری اور موٹی ٹانگیں پتلی اور پھرتیلی ہو جائیں گی۔ اور بہت زیادہ پتلی اور کمزور ٹانگیں مضبوط و طاقت ور ہو جائیں گی۔

ابتدائی پوزیشن: فرش پر اس طرح پنجوں کے بل اکڑوں بیٹھ جائیں کہ دونوں پاؤں ملے ہوئے ہوں۔ جسم تنا ہو، سیدھا ہو اور دونوں ہاتھ سامنے سیٹ پر رکھے ہوں۔

ورزش نمبر 1

پاؤں اور ہاتھوں کو ہلائے بغیر گھٹنوں کو سیدھا کر لیں اور پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ اسے دس سے بیس مرتبہ تک کریں۔

ورزش نمبر 2

ابتدائی پوزیشن میں پاؤں کو تقریباً 18 انچ سے 20 انچ تک پیچھے ہٹا لیں اور

پھر پاؤں اور ہاتھوں کو ہلائے بغیر گھٹنوں کو سیدھا کر لیں۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں اور اسے دس مرتبہ تک دہرائیں۔

ورزش نمبر 3

ابتدائی پوزیشن کی حالت میں دائیں ٹانگ کو دائیں جانب اس طرح پھیلائیں کہ پاؤں کا پنجہ فرش پر نکلا ہوا ہو۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ دس مرتبہ تک کریں۔ پھر اسی طرح بائیں ٹانگ کو بائیں جانب اس طرح پھیلائیں کہ پاؤں کا پنجہ فرش نکلا ہوا ہو۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ اسے دس مرتبہ کریں۔

ورزش نمبر 4

فرش پر اس طرح پنجوں کے بل اکڑوں بیٹھ جایئے کہ دونوں پاؤں ملے ہوں جسم تنا ہوا۔ سیدھا ہو اور دونوں ہاتھ سامنے سیٹ پر رکھے ہوں۔ پہلے بائیں ٹانگ کو بائیں طرف پھیلائیں پھر دائیں ٹانگ کو دائیں طرف پھیلائیں۔ بعد میں پہلے ٹانگ کو واپس ابتدائی پوزیشن میں لے آئیں۔ پھر دائیں ٹانگ کو ابتدائی پوزیشن میں لے آئیں۔ اسے دس مرتبہ کریں۔

ورزش نمبر 5

فرش پر پنجوں کے بل اکڑوں بیٹھ کر دونوں پاؤں ملے ہوئے ہوں اور جسم تنا ہوا، سیدھا ہو، دونوں ہاتھ سامنے سیٹ پر رکھے ہوں۔ پھر دائیں ٹانگ دائیں جانب پھیلائیں پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ اسی طرح باری باری دائیں اور بائیں ٹانگ کو پھیلاتے اور واپس لاتے رہیں۔ اتنی بار کہ دونوں ٹانگوں پر یہ عمل پانچ پانچ مرتبہ ہونا چاہیے۔

ورزش نمبر 6

ابتدائی پوزیشن: سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ اس طرح کہ دونوں ہاتھ کولھوں پر ہوں اور دونوں پاؤں برابر ملے ہوئے ہوں۔ پھر بغیر ایڑیوں کو اٹھائے آپ

اکڑوں بیٹھیں اس طرح کہ بالائی حصہ جسم قدرے آگے کی طرف جھکا ہوا ہو۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔

ورزش نمبر 7

ابتدائی پوزیشن: اکڑوں بیٹھ جائیں اس طرح کہ دونوں گھٹنے اتنے کھلے ہوئے ہوں کہ آپ کے دونوں ہاتھ ان کے بیچ میں سے ہو کر فرش پر انگلیاں ٹکی ہوئی ہوں۔ بغیر پاؤں کو ہلائے اور انگلیوں کو فرش پر ٹکائے ہوئے مڑے ہوئے گھٹنوں کو سیدھا کر لیں۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ اسے دس مرتبہ کریں۔

ٹخنوں' پاؤں اور ٹانگوں کی ورزشیں

جو لوگ ورزش کرتے اور کھیل کود میں حصہ لیتے رہتے ہیں انہیں اچھی طرح معلوم ہے کہ ایک پہلوان کے لئے مضبوط پاؤں اور ٹانگیں کتنی اہمیت رکھتے ہیں۔ اگر یہ کمزور پڑ جائیں۔ تو پہلوان اور ورزشی شخص کی زندگی اس حیثیت سے ختم ہو جاتی ہے۔ ذیل میں جو ورزشیں دی جا رہی ہیں ان سے نہ صرف ٹخنے اور پیروں کے نقائص دور ہو جائیں گے بلکہ یہ مضبوط اور لچکدار بھی ہو جائیں گے۔ جو ایک صحت مند آدمی اور پہلوان کے لئے نہایت ضروری ہے۔

ضروری سامان:

ایک عدد کرسی

ورزش نمبر 8:

ابتدائی پوزیشن: ننگے پیر دونوں پاؤں ملا کر فرش پر کھڑے ہو جائیں۔ اس طرح کہ کرسی کی پشت کے بالائی حصے پر دونوں ہاتھ ٹکے ہوئے ہوں کرسی اور آپ کے درمیان اتنا ہی فاصلہ ہونا چاہئے جتنا کہ آپ کے ہاتھوں کی لمبائی ہے۔ تاکہ آپ ہاتھ

پھیلا کر کرسی کی پشت کو پکڑ سکیں۔

اس کے بعد دونوں پنجوں کے بل اتنا اونچا اٹھیں جتنا کہ آپ کے لئے ممکن ہے۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ اسے بیس مرتبہ تک کریں۔

ورزش نمبر 9

دونوں پنجوں کے بل اتنا اونچا اٹھیں جتنا کہ آپ کے لئے ممکن ہے۔ پھر دایاں گھٹنا اٹھا کر سینے تک لائیں اس طرح کہ دایاں پیر نیچے کی طرف کھنچا رہے بعد میں واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ اسے بیس مرتبہ تک کریں۔

ورزش نمبر 10

دونوں پنجوں کے بل اتنا اونچا اٹھیں جتنا آپ کے لئے ممکن ہے پھر بایاں گھٹنا اٹھا کر سینے تک لائیں اس طرح کہ بایاں پیر نیچے کی طرف کھنچا رہے۔ بعد میں واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ اسے بھی بیس مرتبہ تک کریں۔

ورزش نمبر 11

دونوں پاؤں کو باہر کی جانب اتنا موڑیں کہ آپ کے پورے جسم کا وزن آپ کے پاؤں کے بیرونی کناروں پر قائم ہو جائے بعد میں واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ اسے بیس مرتبہ تک کریں۔

ورزش نمبر 12

پہلے دونوں پاؤں کو باہر کی جانب اتنا موڑیں کہ آپ کے جسم کا وزن آپ کے پاؤں کے بیرونی کناروں پر قائم ہو جائے۔ پھر پنجوں کو اتنا اونچا اٹھائیں جتنا کہ ممکن ہو۔ بعد میں اپنی ایڑیوں کو نیچے لے آئیں اور واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ اسے پندرہ مرتبہ کریں۔

ورزش نمبر 13

ابتدائی پوزیشن : فرش پر دونوں گھٹنے موڑ کر پنڈلیوں پر اس طرح بیٹھ جائیں۔دونوں ہاتھ رانوں پر رہیں۔جسم سیدھا رہے۔اور پنجے پیچھے کی جانب نکلے ہوئے ہوں۔اس کے بعد پیچھے کی جانب اپنے بالائی جسم کو بھی جھکائیں۔اور ان دونوں ہاتھوں کی انگلیاں فرش پر پیچھے لگالیں۔ پھر واپس اپنی ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔

اسے دس مرتبہ کریں اور پھر اسی ورزش کو مزید دس مرتبہ کریں۔

ورزش نمبر 14

پہلے پیچھے کی جانب سے اپنے بالائی جسم کو جھکائیں اور دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو فرش پر پیچھے لگادیں۔اس کے بعد جسم کی پوزیشن میں کوئی تبدیلی کئے بغیر دونوں ہاتھ پیچھے فرش پر سے اٹھا کر کولھوں پر رکھیں پھر ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔اسے دس مرتبہ کریں۔

ورزش نمبر 15

ابتدائی پوزیشن: فرش پر آلتی پالتی مار کر بیٹھیں اور دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں دائیں اور بائیں جانب کی کرسیوں کی نشست پر رکھیں اس کے بعد اگر ضرورت پڑے تو دونوں ہاتھوں کی مدد سے' ورنہ ایسے ہی دونوں گھٹنوں کو سیدھا کر کے کھڑے ہو جائیں اس طرح کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں کرسیوں کی نشست پر لگی رہیں اور پاؤں بھی اپنی جگہ جمے رہیں۔پھر ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔

ٹانگوں کی ورزشیں

دوڑنے کی ورزش سے ٹانگوں بازوؤں' کمر' پیٹ اور اندرونی اعضاء یعنی کہ تمام جسم میں قوت آتی ہے۔اس دوڑ کے لئے کم از کم دس منٹ درکار ہیں۔

اس سے جسم میں پھرتی اور چستی پیدا ہوتی ہے۔ روزانہ ایسی ورزش کرنی چاہئے۔ ٹانگوں کے تمام اعضاء بڑھتے ہیں یہ ورزش قد بڑھانے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

گھٹنوں کو جھکا کر بیٹھنا

دونوں پاؤں کی ایڑیاں ایک دوسرے سے ملائے رکھیں۔ اور اس بات کا خیال رکھیں کہ وہ زیادہ سے زیادہ اونچی رہیں۔ یعنی آپ پنجوں کے بل بیٹھ جائیں جیسا کہ سجدے کی حالت میں ہوتی ہے۔ اس کے بعد گھٹنوں کو زیادہ سے زیادہ جھکائیں یہاں تک کہ سرین نیچے آکر ایڑیوں سے مل جائیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اوپر کو اٹھ کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ یہ ورزش ٹانگوں اور رانوں کے عضلات کو قوی کرتی ہے۔ اور ٹخنوں گھٹنوں اور کولہوں کے جوڑوں میں لچک پیدا کرتی ہے۔

پیروں کو ایک دوسرے سے الگ کر کے گھٹنوں کو جھکانا

دونوں پاؤں کو ایک دوسرے سے تقریباً ایک فٹ کے فاصلے پر رکھیں۔ ایڑیاں زمین سے اونچی کر لو۔ اب گھٹنوں کو جھکائیں اور آہستہ آہستہ دھڑ کو نیچے لائیں۔ یہاں تک کہ ٹانگوں اور رانوں کے درمیان دونوں جانب ایک زاویہ قائمہ بن جائے۔ اس کے بعد گھٹنوں کو سیدھا کر لیں اور ایڑیوں کو آہستہ آہستہ نیچے کر کے زمین سے ملا لیں۔ اور جس حالت میں کھڑے ہو جائیں۔ یہ ورزش انسان کے ان عضلات کو قوی کرتی ہیں جو اسے اندر یعنی اندر پیشاب گاہ کی طرف موڑتے ہیں۔

جسم کو شمشیر زنی کی وضع میں رکھنا

دائیں پاؤں کو پھیلا کر یعنی چوڑائی کے رخ پر رکھنا اور دائیں ٹانگ کو سیدھا کر لیں۔ بائیں ٹانگ کو دائیں سے تین فٹ کے فاصلہ پرلے جائیں۔ اور بائیں پاؤں کے زور سے اپنے بدن کو تیزی سے سامنے جھکائیں۔ حتیٰ کہ آپ کا دھڑ جھک کر دائیں ٹانگ کی سیدھ میں آ جائے اور اس طرح کھڑے ہو جائیں جس طرح ورزش شروع کرتے

سے پہلے کھڑے تھے یہی عمل بدل کر دوسری جانب کریں۔ یہ عمل دس پندرہ مرتبہ کرو۔ یہ ورزش رانوں گھٹنوں اور پیروں کے عضلات کو قوی اور مضبوط بناتی ہے۔

وہ ورزشیں جو جسم کا توازن قائم رکھتے ہوئے کی جاتی ہیں گھٹنے کو اٹھانا

دائیں پیر پر کھڑے ہو کر بائیں گھٹنا کو اوپر اٹھائیں یہاں تک کہ ٹانگ اس طرح نیچے لٹک جائے کہ ایک زاویہ قائمہ تو ران اور لٹکی ہوئی ٹانگ کے درمیان اور دوسرا ران اور دھڑ کے درمیان بن جائے۔ اس کے بعد گھٹنے کو سیدھا کرتے ہوئے ٹانگ کو سامنے کی طرف لے جائیں اور پھر آہستہ جھکا کر لٹکا لیں۔ یہی عمل دائیں ٹانگ پر دہرائیں۔ دس پندرہ مرتبہ یہی عمل کریں۔ اس ورزش سے پیروں اور ٹخنوں کی ریاضت ہوتی ہے۔

ٹانگ کو پیچھے کی سمت اٹھانا

دائیں پیر کو سیدھا رکھ کر اس پر بدن کا تمام بوجھ سنبھالیں۔ اور بائیں طرف کی ٹانگ کو بایاں گھٹنا سیدھا رکھتے ہوئے زیادہ سے زیادہ پیچھے کی طرف لے جائیں۔ پھر بائیں ٹانگ کو آرام سے نیچے لا کر اصلی حالت پر لے آئیں اور انگوٹھے کو زمین کی طرف رکھتے ہوئے یہی عمل دائیں ٹانگ پر دہرائیں۔ پندرہ بیس مرتبہ اسی طرح کریں۔ یہ ورزش بھی ران اور ٹانگ کے عضلات کو قوت بخشتی ہے۔

پشت یعنی پیٹھ کی ورزش۔ دھڑ کو نیچے اور آگے کی طرف جھکانا

کھڑے ہو جائیں۔ پھر دھڑ کو سامنے کی طرف زیادہ سے زیادہ جھکائیں اور اس دوران میں پیٹھ کو بالکل نہ مڑنے دیں۔ پھر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ 13 مرتبہ یہ

عمل کریں۔ یہ ورزش پشت یعنی پیٹھ اور کمر کے عضلات کو قوی کرتی ہے۔

مالشی ورزشیں

بالائی حصہ کو جانبین میں جھکانا' گھٹنے میں ذرا خم دینا اور رانوں' کولھوں اور شکم کی مالش (مساج) کرنا۔

مالشی ورزش نمبر 1

بائیں طرف جھک کر آپ اپنے دونوں ہاتھ اپنی بائیں ٹانگ پر جہاں تک وہ پہنچ سکیں وہاں جما کر رکھیں یہ خیال رہے کہ آپ خود آگے کی جانب نہیں جھکیں گے۔ اس کے بعد بالکل سیدھے ہو جائیں اور دونوں ہاتھوں سے ران کا مساج کرتے ہوئے اوپر آئیں بعد میں دونوں ہاتھوں سے شکم کو دباتے ہوئے حرکت دیں۔ اس طرح کہ بایاں ہاتھ ناف کے اوپر سے گزر کر بغل کے نیچے پہنچ جائے اور دایاں ہاتھ ناف کے اوپر آ کر دائیں ران کے سرے پر آ جائے اس کے ہاتھوں کو اٹھا کر بائیں جانب جھکیں اور اپنے دونوں ہاتھوں کو دائیں ٹانگ پر اس طرح جمائیں اور دائیں ٹانگ میں خم دیں۔ بعد میں دونوں ہاتھوں سے ران کا مساج کرتے ہوئے سیدھے ہو جائیں یہ وہی پوزیشن ہے اس میں بایاں ہاتھ اوپر تھا۔ اور دایاں نیچے اور اس میں دایاں ہاتھ اوپر ہے اور بایاں نیچے۔ چنانچہ اس کے بعد وہی ساری حرکات کی جائیں گی جو اوپر بیان کی گئی ہیں۔ فرق صرف اتنا ہوگا کہ پہلے اگر دایاں تھا تو اب بایاں ہوگا اور اگر بایاں تھا تو اب دایاں۔

کمر اور کولھوں کا مساج

مالشی ورزش نمبر 5 ابتداء اس طرح کھڑے ہو جائیں کہ دایاں ہاتھ کرسی پر رکھا ہوا ہو اور بایاں ہاتھ کمر پر ہو۔ اس کے بعد کمر پر محض ہاتھ رکھنے کے بجائے' اسے دائیں سے بائیں اور بائیں سے دائیں جانب مساج کرتے ہوئے بالائے کمر سے نیچے کولھوں تک لائیں اور نیچے کولھوں سے بالائے کمر تک لے جائیں۔ اس طرح ایک تنفس میں چھ بار پوری کمر اور کولھوں کا مساج کر لیں۔ کچھ عرصہ اس طرح مشق کرنے کے بعد پھر آپ

کو کرسی کا سہارا لینے کی ضرورت نہیں رہے گی اور یہی ورزش حسب ذیل طریقے پر کی جا سکے گی ۔ دونوں پاؤں ملا کر انہیں سیدھے کھڑے ہو جائیں بایاں ہاتھ مساج کے لئے کمر پر رکھیں اور بائیں ہاتھ سے کمر اور کولھوں کا اسی طرح مساج کریں ۔ جس طرح کہ اوپر جتایا گیا ہے پھر دائیں ٹانگ اٹھائیں اور اس پر بایاں ہاتھ رکھیں ۔ اور دایاں ہاتھ کمر پر رکھ کر اس سے کمر اور کولھوں کا مساج کیجئے ۔ اس طرح باری باری سے دونوں ہاتھوں سے کمر اور کولھوں کا مساج ہو جائے گا۔

ورزش نمبر 2

بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں اس طرح کہ دونوں پاؤں کی ایڑیاں ملی ہوئی ہوں اور دونوں بازو پہلوؤں پر پر رکھے ہوئے ہوں۔

اس کے بعد بائیں طرف جھکیں اور جیسے جیسے جھکتے جائیں بائیں ہاتھ سے بایاں ران کو دباتے ہوئے گھٹنے تک لے آئیں ۔ اور اس کے ساتھ دائیں ہاتھ سے دائیں پہلو کو دباتے ہوئے جس حد تک بھی بائیں بغل تک جا سکتا ہے لے جائیں ۔ اس صورت میں دایاں ہاتھ کہنی پر اچھا خاصا مڑ جائے گا ۔ بالکل اسی طریق پر دائیں طرف جھکیں اور جھکتے ہوئے دائیں ہاتھ سے ران کو مساج کرتے ہوئے دائیں گھٹنے تک لائیں ۔ اور بائیں ہاتھ کو بائیں پہلو میں اوپر اٹھاتے ہوئے بائیں جانب کی بغل تک لے جائیں۔

اس صورت میں دونوں رانوں کے بیرونی حصے اور بالائی حصہ جسم کے دونوں پہلوؤں کا نیچے سے لے کر اوپر تک اچھی طرح مساج ہو جاتا ہے ۔ شروع میں آہستہ آہستہ کیا جائے ' پھر رفتہ رفتہ ان حرکات کو قدرے تیز کر دیا جائے ۔ اس بات کو خاص طور پر خیال رکھا جائے کہ ان حرکات کے دوران تنفس کسی مرحلے پر بھی نہ روکا جائے ۔ نیز اس امر کا بھی خیال رکھا جائے کہ جب سانس اندر لیا جائے تو دھڑ کو آہستہ آہستہ حرکت دی جائے ۔ اور جب سانس باہر نکالا جائے تو نسبتاً تیزی سے حرکت دی جائے۔

ورزش نمبر 3

دوفٹ چوڑا ٹانگوں کو کھولیں اور بائیں جانب بالائی حصہ جسم کو اتنا موڑ لیں بعد میں بایاں ہاتھ دائیں دودھ کے اوپر رکھیں اور دایاں ہاتھ اس کے نیچے۔ اس کے بعد آپ دھڑ کو دائیں جانب اس حد تک موڑ لیں کہ پہلی پوزیشن میں اگر پشت نظر آتی تھی۔ تو اب سینہ نظر آنے لگے نچلا حصہ جسم یعنی ٹانگیں اپنی جگہ قائم رہیں گی' محض دھڑ یعنی بالائی حصہ جسم ہی ایک جانب سے دوسری جانب موڑا جائے گا۔ جس وقت بائیں طرف سے آپ دھڑ کو دائیں طرف موڑیں گے۔ تو دونوں ہاتھ جو سینے پر رکھے گئے تھے متوازی طور پر سینے کا مساج کرتے ہوئے دھڑ کی گردش کے ساتھ دوسری طرف چلے جائیں گے اس ورزش سے سینے کا متوازی مساج ہو جاتا ہے۔ جو دوسرے کسی طریق پر اب تک نہیں ہوا تھا۔ اس میں اس بات کا خاص طور پر خیال رکھا جائے کہ گھٹنوں میں خم نہ آئے۔ اور دھڑ کے بجائے محض گردن نہ گردش کرے۔ گردن کی گردش دھڑ کے ساتھ ہوگی۔ اس سے علیحدہ نہیں۔ عورتیں اگر ورزش کریں تو دونوں ہاتھ سینے کے بجائے' شکم پر رکھنے ہوں گے۔ اور ہاتھوں کی حرکت سینے کی بجائے شکم پر ہوگی۔

ورزش نمبر 4

اس طرح سیدھے کھڑے ہو جائیں کہ دونوں پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو۔ اور دونوں ہاتھ پیٹ پر ناف کے قدرے نیچے اس طرح رکھے ہوئے ہوں بعد میں بالائی حصہ جسم کو جتنا پیچھے کی جانب جھکایا جا سکتا ہے جھکائیں اور اس کے ساتھ دونوں ہاتھ مساج کرتے ہوئے پیٹ سے اوپر کی جانب دونوں پہلوؤں کی پسلیوں تک اوپر جائیں' وہاں سے گردش دے کر دونوں ہاتھوں کو پیچھے کر کے دونوں طرف لے جائیں۔ اور جیسے ہی بالائی حصہ کو جسم کے اوپر کی طرف لائیں۔ دونوں ہاتھوں کو کمر کا مساج کرتے ہوئے نیچے کولھوں پر لے آئیں۔

قد بڑھانے کی ورزشیں

قد بڑھانے کی ورزشیں

یہ تو اس سے پہلے بتایا جا چکا ہے۔ بلکہ اچھی طرح واضح کر کے بیان ہو چکا ہے اور کچھ آراء بھی لکھی جا چکی ہیں۔ کہ تندرستی حاصل کرنے اور عمر بڑھانے کے لئے ورزش کی بھی ضرورت ہے۔ یہاں یہ بتانا ہے کہ اس غرض کے لئے کس قسم کی ورزشیں کرنی چاہیے۔ ورزش ایسی ہونی چاہیے کہ تندرستی بڑھے اور سانس بہت خرچ نہ ہوں۔ ہم ورزش اس لئے کرتے ہیں کہ ہمارے جسم میں کچھ خرابی ہے وہ نکل جائے اور خون کا دوران ٹھیک ہو تو ورزش کا فائدہ ہوتا ہے کہ ہمارے جسم میں تھکاوٹ پیدا ہوتی ہے تو اس سے خون زور سے دورہ کرنے لگتا ہے اور جو خرابی جسم میں ہوتی ہے وہ دور ہو جاتی ہے۔

آسنوں کی ورزشیں کھچاوٹ کی ورزشیں ہیں۔ آسنوں کی ورزش سے جس سے جسم یا اس کے اعضاء میں کھچاوٹ ہو تھوڑے وقت میں بھی بہت فائدہ ہوتا ہے مثلاً

1۔ ایک ہاتھ کی چاروں انگلیاں اکٹھی کر کے دوسرے ہاتھ کے پنجہ سے زور سے کھینچیں۔

2۔ سیدھے کھڑے ہو کر دونوں بازوؤں کو یہاں تک اوپر کھینچیں جیسے کہ اوپر سے کوئی چیز پکڑی ہو۔ اس طرح کبھی نیچے کبھی اوپر چار پانچ بار روزانہ ایسا کرو۔

3۔ پدم آسن تندرستی کے لئے بہت اعلیٰ ہے آلتی پالتی مارنا پدم آسن ہوتا ہے۔ دونوں ایڑیاں رانوں کے اندر ہوں۔ اور پیٹھ بھی سیدھی ہو۔

4۔ میسورا آسن سے قوت ہاضمہ تیز ہوتی ہے۔ قبض نہیں رہتی ہاتھ کی کہنیوں پر سارے جسم کو سہارا میسورا آسن ہوتا ہے۔

5۔ گردن کو اکڑا کر کے پیچھے کرو اور اسے گھماؤ۔ جتنی گردن مضبوط ہو گی اتنی تندرستی اچھی ہو گی۔

6۔ گلے کی ورزش گلے کی غدود یہ جسم کا راجہ ہے یہ تمام جسم پر حکومت کرتا ہے اس میں سے جو رس ٹپکتا ہے وہ تمام جسم کو تندرست رکھتا ہے گردن کے پاس ہڈیوں اور غدوود کو طاقت آئے ۔ایسی ورزش ہمیشہ کرو۔ اس ورزش کے متواتر کرنے سے قد بڑھتا ہے اور جسم کو نشوونما کرتی ہے بڑی کامیاب ورزش ہے۔ آزمائش شرط ہے ۔ روزانہ متواتر کریں۔

7۔ شیریں آسن یا سرواننگ آسن ناک' کان' گردن اور سر کی بیماریوں کو ٹھیک کرتے ہیں۔

8۔ ہمیشہ ریڑھ کی ہڈی کو تان کر سیدھے بیٹھو سیدھے کھڑے ہو۔ سیدھے چلو۔ اس سے دماغ میں پھرتی آئے گی۔ جھک کر بیٹھنے سے بڑھاپا جلدی آجاتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کو ہمیشہ سیدھا رکھو۔ ٹیڑھا نہ ہونے دیں' کیونکہ اس میں قوت حیات کا ذخیرہ ہوتا ہے۔

9۔ زمین پر سیدھے بیٹھ جاؤ اور دونوں ہاتھوں کو پیچھے کی طرف لے جا کر اکڑائیں۔

10۔ زمین پر لیٹ جائیں۔ پھر ہاتھ کا سہارا دئے بغیر بیٹھ جائیں۔ تب دونوں ٹانگوں کو ذرا سا بھی جھکائے بغیر ہاتھوں کی انگلیوں سے پاؤں کے انگوٹھے پکڑیں اور گردن کو جہاں تک جھکایا جا سکے گھٹنوں کی طرف جھکائیں۔ حتیٰ کہ پیشانی پر جا کر ٹک جائے۔ یہی ورزش بار بار کرو۔

11۔ سیدھے کھڑے ہو جائیے پھر ٹانگوں کو جھکائے بغیر نیچے جھک جائیں اور ہاتھوں سے پیر کے انگوٹھے چھوئیں ٹانگیں سیدھی رہیں پھر سیدھے کھڑے ہو کر یہ ورزش کریں۔ دہرائیں اور بار بار دہرائیں۔ سیدھے کھڑے ہو کر بغیر جھکے اپنے دونوں گھٹنے باری باری سینے کی طرف لائیں۔ پھر جسم کو دائیں بائیں اور آگے پیچھے جھکائیں۔ یہ محض نمونے کے طور پر دو ورزشیں بیان کی ہیں اور بہترین ورزشیں اور آسن ہیں جن کے کرنے سے جسم میں کھچاؤ اور تناؤ پیدا کر کے فائدہ ہوتا ہے قصہ یہ ہے کہ پھرتی زندگی کے مترادف ہے چستی کے بغیر انسان دیر تک زندہ نہیں رہ سکتا۔ جسم کے ہر حصے کو حرکت دینی چاہیے۔

چوتھی ورزش

یہ خاص ورزش ہے اس سے تمام جسم پر بہت اعلیٰ اثر پڑتا ہے۔ اس میں پہلی تینوں ورزشیں کم وبیش شامل ہیں۔ خوب اکڑ کر کانوں کو ہاتھ سے چھونا اور پھر ہاتھوں کو سیدھا سر تک لے جائیں۔ اور یہ خیال کرنا کہ آپ ایک بھاری پتھر کو آہستہ آہستہ سر سے اٹھاتے ہوئے پاؤں تک لیجانا چاہتے ہیں اور پھر پاؤں سے اٹھا کر سر پر لا کر ایڑیوں کو اٹھا کر خوب زور سے آگے کی طرف پھینک دینا چاہتے ہیں۔

مگر ایسا کرتے ہوئے ٹانگوں اور بازوؤں کو بالکل سیدھا رکھو اور جلدی نہ کرو لیکن یاد رہے کوئی بوجھ وغیرہ نہیں اٹھانا چاہیے۔ البتہ ہاتھوں کو مٹھیاں بند کر سکتے ہو۔ اس طرح زیادہ زور پڑتا ہے اور خوب کھچاؤ ہوتا ہے بہت کمزور مریضوں کو یہ ورزش خوب زور لگا کر نہ کرنی چاہیے وہ پہلے ایک دفعہ سے زیادہ نہ کریں پھر رفتہ رفتہ بڑھاتے جائیں اس سے قد بڑھتا ہے۔

پانچویں ورزشیں

یہ ورزش چاروں ورزشوں کے عین مشابہ ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ پانچویں ورزش فرش پر لیٹ کر ہاتھوں کو کانوں سے چھوتا ہوا سر پر پھیلائیں اور پھر سر کو ذرا آگے کر کے آہستہ آہستہ جہاں تک ہو سکے بغیر جھٹکے کے اوپر کے دھڑ کو اٹھاتے ہوئے۔ ہاتھوں کو پاؤں کی انگلیوں سے لگائیں۔ پھر پیچھے کی طرف آرام آرام سے زمین پر لیٹ جائیں اور ہاتھوں کو سر کے اوپر پھیلا کر تمام جسم کو خوب تانیں۔ پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اور اس ورزش کو حسب برداشت تین دفعہ کرو۔

چھٹی ورزش

چھٹی ورزش بھی پانچویں ورزش کا الٹ ہے یعنی سیدھا فرش پر لیٹ جاؤ اور دونوں پاؤں کو ملا کر سیدھا اونچا اٹھائیں۔ پھر کمر اور چوتڑوں کو اٹھاتے ہوئے خفیف سا جھٹکا بقدر ضرورت دے کر پاؤں کی انگلیوں کو ہاتھوں کی انگلیوں کے ساتھ لگائیں۔ مگر ٹانگیں بالکل

سیدھی رہیں۔ ان میں خم نہ آئے اور پھر آہستہ آہستہ اصلی حالت میں آ کر اس ورزش کو حسب برداشت دہراؤ۔ دبلے پتلے اشخاص کو کمر اور پشت کے نیچے گردن کے پاس نرم کپڑا یا گدی اس طرح رکھنی چاہیے تا کہ ریڑھ کی ہڈی کو تکلیف نہ ہو۔ یہ ہر دو ورزشیں زنانہ اعضاء' اندرنی اعضا اور شکم کے لئے بہت مفید ہیں۔ خون حیض کی بے قاعدگی اور اوور نیز کی سستی کے لئے بہت کارآمد ہیں۔ اگر کسی وجہ سے دونوں ورزشیں نہ کی جا سکیں تو ان کے قائم مقام چوتھی اور پانچویں ورزشیں سے ان کا کام خاص حد تک لیا جا سکتا ہے زنانہ قد بڑھنے میں یہ ورزش بڑی مفید ثابت ہوئی ہے۔

نوٹ۔ ان ورزشوں کی بیٹھ کر آسن لگا کر خیال میں دہراؤ اور اس طرح زور لگا کر کریں۔ گویا آپ دراصل جسم سے کر رہے ہو یہ عمل آپ کی یکسوئی میں نہایت مفید ہوگا اور یہ ایک عجیب فائدہ دے گا۔

نوٹ:۔ حائضہ اور حاملہ مستورات اور پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے یہ ورزشیں زور لگا کر کرنا مضر ہوگا۔ معمولی طریقے سے کریں۔ یا نہ کریں۔ حاملہ کو بار بار اٹھنے بیٹھنے چلنے پھرنے اور گھر کے کام کاج کرنے سے ہی کافی ورزش ہو جاتی ہے چرخہ یا کپڑا سینے کی مشین پر حاملہ کو ورزش اور مشق کرنی چاہیے اور یک سوئی کی مشق کے لئے یہ نہایت عمدہ اور جسمانی مشقیں ہیں۔

وہ لوگ جو چرخہ اور چکی کے کام کو کمی اور فائدہ کے خیال سے ترک کرتے ہیں وہ اس کے فوائد یکسوئی کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ہمارا مدعا محض کمانے سے نہیں بلکہ شغل ورزش اور یک سوئی سے ہے جو بذات خود ضروری اور قیمتی صفات ہیں۔

نوٹ۔ مندرجہ بالا ورزشوں کے علاوہ گھوڑے کی سواری' مگدروں کا ہلانا' گتکا' کرکٹ' کنوئیں سے پانی نکالنا' بائسکل کی سواری' دوڑنا پانی کے گھڑوں کو سر اور کندھوں پر اٹھانا۔ وغیرہ بے شمار ورزش کے طریقے یک سوئی کی مشق کے لئے تجویز کیے جا سکتے ہیں۔

نچلے دھڑ کو لمبا کرنے کی ورزش

اپنی بائیں ٹانگ دائیں ٹانگ کے پیچھے رکھیں۔ اپنے جسم کو دائیں طرف گھمائیں اور بازوؤں کو پورے طور سے باہر کی طرف پھیلائیں ساتھ ہی ساتھ گھومتے ہوئے اس ٹانگ کو اس قدر پھیلائیں جتنا کہ یہ پھیل سکتی ہے۔ اس کے بعد پھر اپنی اصلی حالت میں گھوم کر آجائیں۔ اور بازوؤں کو اصلی حالت پر لے آئیں۔ یہ ورزش کم از کم بیس مرتبہ کریں۔

تمام بدن لمبا کرنے کی ورزش

ایک گیند کو اپنے سر کے اوپر اچھالیں اور پھر اس کو پکڑنے کی کوشش کریں گیند کو مختلف اطراف میں پھینک کر پکڑیں تاکہ کر ٹانگوں اور بازوؤں کی ورزش اچھی طرح ہو سکے اور قد لمبا ہو۔

ٹانگوں کو مضبوط اور لمبا کرنے کی ورزش

بالکل سیدھے کھڑے ہو جایئے پھر جسم کو دائیں جانب جلدی سے پھیرتے ہوئے بائیں ٹانگ کو پیچھے کی طرف اتنا پھیلایئے جتنا کہ یہ پھیل سکتی ہے یہی مشق بائیں ٹانگ کو جھکا کر کریں۔ اس مشق کو زیادہ طاقت ور بنانے کے لئے ٹانگوں میں ایک سپرنگ پہن لیا کریں۔ سپرنگ ایسی ہی خاص مشقوں کے لئے بنا ہوتا ہے۔

تمام جسم اور ریڑھ کی ہڈی کو لمبا کرنے کی ورزش کریں پہلے زمین پر لیٹ جایئے۔ اس کے بعد جسم کو اتنی دور تک پھیلایئے جتنا کہ آپ کے اعضاء پھیل سکتے ہیں۔ اس کے بعد جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر آرام کریں یہ عمل بار بار کریں۔

بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں اور دونوں پاؤں کی ایڑیاں ملی ہوئی ہوں اور

دونوں بازو پہلوؤں پر رکھے اس کے بائیں طرف جھکئے اور جیسا جھکتے جائیں بائیں ہاتھ سے بائیں ران کو دباتے ہوئے گھٹنے تک لے جائیں اور اس کے ساتھ دائیں پہلو کو دباتے ہوئے جس حد تک بھی بائیں بغل میں جا سکتا ہے جائیں یہ عمل دونوں طرف کریں۔

رانوں کے بیرونی حصے اور بالائی حصہ جسم کے دونوں پہلوؤں کا نیچے سے لے کر اوپر تک اچھی طرح مساج ہونا چاہیے۔ شروع میں آرام آرام سے کیا جائے۔ پھر رفتہ رفتہ ان حرکات کو قدرے تیز کر دیا جائے۔

اس بات کا خاص طور پر خیال رکھا جائے کہ ان حرکات کے دوران تنفس کسی مرحلے پر بھی روکا جائے۔ نیز اس امر کا بھی خیال رکھا جائے کہ جب سانس اندر لیا جائے تو دھڑ کو آہستہ آہستہ حرکت دی جائے اور جب سانس باہر نکالا جائے تو نسبتاً تیزی سے حرکت دی جائے۔

متفرق ورزشیں

ورزش نمبر 1: (تیار حالت)

دیوار میں ایک ڈمبل بڑی مضبوطی کے ساتھ گاڑ دیں اور اس کے ساتھ ہک لگا ہوا اسپرنگ لگا دیں پھر ہک سے ایک گز کے فاصلے پر رہتے ہوئے اسپرنگ کے سہارے بائیں طرف کو زور دیتے ہیں۔ دائیں ٹانگ بائیں ٹانگ سے ایک فٹ جدا ہو۔

حرکت:۔ اگر آپ نے بائیں ہاتھ میں ڈمبل پکڑا ہوا ہے تو بائیں بازو کو پوری قوت سے خم دے کر کندھے کے پاس لائیں اور پھر آہستہ آہستہ زور لگاتے ہوئے اوپر اٹھائیں۔ جب پوری طرح اوپر پہنچ جائے تو پچھلی مقررہ حالت میں دوبارہ آ جائیں۔

نوٹ:۔ بالفرض آپ کے ہاتھ میں ڈمبل نہ ہو تو اپنے ہاتھوں کو اس زور سے بند کریں گویا کوئی آپ سے کچھ چھیننا چاہتا ہے اور آپ اسے دینا نہیں چاہتے۔ پوری قوت کے ساتھ ہاتھ کی مٹھی کو ڈمبل کی طرح سے کندھے تک اور پھر سر سے اوپر سیدھا اسی طرح

لے جائیں جس طرح ڈمبل کو لے جایا گیا ہے۔

ورزش نمبر 1: (ب)

مندرجہ بالا عمل دائیں ہاتھ میں ڈمبل پکڑ کر کریں۔ اور کچھ بائیں ہاتھ سے پکڑنے کے بعد داہنی طرف کو زور لگاتے ہوئے اسپرنگ کے سہارے سے کھڑے ہوں۔

ورزش نمبر 2: (تیار حالت)

بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں پاؤں ایک دوسرے سے کافی فاصلہ پر رکھیں اور اگر ڈمبل ہاتھ میں نہ ہو تو زور کے ساتھ ایسے مٹھی بند کر لیں کہ آپ کے ہاتھ کی ساری رگیں تنی ہوئی ہوں۔ پھر اپنے کولھوں پر رکھ لیں۔

حرکت:۔ ایک طرف کو جھکتے ہوئے ہاتھ کی گھٹنوں تک لے جائیں اسی طرح دائیں ٹانگ میں خم آجائے گا لیکن ٹانگ کو ہر حالت میں سیدھا رکھنے کی کوشش کریں۔ اس کے علاوہ دایاں ہاتھ بغل کی طرف آہستہ آہستہ لے جائیں۔ چہرے کو اسی طرف رکھیں۔ جس طرف جھکنا ہو۔ ہاتھ اس طرح جائیں کہ جب بایاں ہاتھ گھٹنے تک ہو تو دایاں ہاتھ بغل سے نیچے ہو۔ تھوڑی دیر کے بعد پھر سیدھے پہلی سی صورت میں کھڑے ہو جائیں سیدھا کھڑا ہوتے وقت بھی ہاتھوں کی رفتار میں مطابقت قائم رہنی چاہیے اور وہ سیدھا کھڑے ہوتے وقت سابقہ حالت پر ایک ہی وقت پہنچیں۔ اس کے بعد دوسری طرف جھکیں۔ اور ویسے ہی عمل کریں یہ ورزش دس بار دہرائیں۔

ورزش نمبر 3: (تیار حالت)

پاؤں کے درمیان ایک فٹ فاصلہ ہو دایاں ہاتھ سر کے اوپر اس طرح رکھئے کہ کلائی سر کے اوپر آجائے۔ دیوار میں گڑے ہوئے کنڈے میں لگا ہوا اسپرنگ بائیں ہاتھ میں پکڑ لیں۔ دایاں کولھوں پر ہو۔

حرکت:۔ اسپرنگ کو کھینچتے ہوئے بائیں طرف کو پوری قوت سے جھکئے جتنا زیادہ سے زیادہ جھک سکیں جھکئے لیکن یاد رہے کہ آپ کی دائیں ٹانگ میں خم نہ پیدا ہو۔

اتنا اور ملحوظ خاطر رہے کہ آپ اسپرنگ سے زیادہ سے زیادہ پانچ فٹ تو انچ دور رہیں جب آپ یہ کر چکیں گے تو زور چھوڑتے ہوئے اسپرنگ کو ڈھیلا کرتے جائیں حتیٰ کہ آپ اپنی حالت میں کھڑے ہو جائیں۔ اسی طرح چند بار کریں۔ اور اس کے بعد دائیں ہاتھ کو سر پر لے جا کر اسپرنگ پکڑ لیں۔ اور بائیں ہاتھ کو کولھوں پر رکھ کر دائیں طرف کو جھکنے کی کوشش کریں۔ جب آپ کے جھکنے کی آخری حد آ جائے تو آہستہ آہستہ سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ یہ عمل بھی چند بار دہرائیں۔

ورزش نمبر 4 : (تیار حالت)

ڈیولپر کی طرف آپ کا داہنا ہاتھ ہو اور اس ہاتھ سے آپ ہتھے کو مضبوطی کے ساتھ پکڑ لیں۔ دوسرا ہاتھ کولھے پر ہو۔ اور دائیں ٹانگ بالکل سیدھی رہے۔ ڈیولپر سے آپ چھ فٹ کے فاصلے پر کھڑے ہوں۔

عمل :۔ ہاتھ کو آہستہ آہستہ کھینچ کر نیچے لائیں۔ اس طرح کہ ہاتھ بائیں پشت پر نیچے تک چلا جائے۔ کہنی میں اگر معمولی سا خم بھی آ جائے تو مضائقہ نہیں۔ اب پھر ہاتھ کو پہلی حالت میں لاتے ہوئے کندھے کی سیدھ تک لے جائیں۔ یہی عمل آپ کم از کم پانچ بار دہرائیں اور اس کے بعد مڑ جائیں تا کہ اب آپ کی بائیں جانب ہو۔ چھ فٹ کے فاصلے سے دستہ پکڑ لیں۔ اور بائیں ہاتھ کو پشت پر دائیں طرف نیچے تک لائیں جب قوت ختم ہو جائے تو اسی ہاتھ کو اوپر لاتے ہوئے کندھے کی سیدھ میں لے جائیں یہ عمل بھی کئی بار دہرائیں۔

ورزش نمبر 5 : (تیار حالت)

دائیں پاؤں کا پنجہ دائیں طرف اور بائیں پاؤں کا پنجہ سیدھا ہی رہے اب دائیں بازو کی کہنی میں خم دے کر کلائی اور بازو کو اکٹھا کر لیں۔ تا کہ دایاں ہاتھ ڈمبل پکڑے ہوئے سینہ کے ساتھ ہو۔ آنکھیں بالکل سامنے جمی ہوئی ہوں اور چہرہ و گردن تنے ہوئے رہیں۔ بدن کا تقریباً ہر حصہ اتنا اکڑا ہوا ہو کہ ذرا سی حرکت بھی پیدا نہ ہو۔

حرکت:۔ بایاں پاؤں بے حد تیزی سے تین فٹ آگے بڑھائیں۔ اس طرح کہ بائیں گھٹنے میں خم نہ آ جائے۔ مگر دایاں پاؤں سیدھا ہی رہے۔ اس حالت میں پہنچنے سے پہلے پوری جوش سے دایاں ہاتھ جس پر بڑی مضبوطی کے ساتھ ڈمبل پکڑا ہوا ہو۔ آگے جھٹکے کے ساتھ بڑھائیں۔ کندھے کو بھی توازن کے ساتھ حتی الامکان آگے کریں۔ وقت کا تعین یہ ہو کہ جونہی پاؤں بڑھے اس وقت ہاتھ اٹھے۔ اور دونوں ایک وقت میں حرکت کریں اور کچھ دیر بعد پھر اسی تیزی اور یکسانیت کے ساتھ پہلی حالت میں آئیں لیکن ایک بات اور ضروری ہے کہ پاؤں رکھتے ہوئے پاؤں کی ایڑی پہلے رکھی جائے لیکن پاؤں اٹھاتے وقت بعد میں ایڑی اٹھنی چاہیے اس کے بعد پھرتی سے پہلی حالت میں آ جائیں۔ اور دونوں گھٹنے اس طرح ملا لیں جس طرح پہلے تھے۔ پنجے بھی اسی صورت میں رکھے ہوئے ہوں۔

ضروری احتیاط:۔

بایاں پاؤں آگے بڑھا کر زمین پر رکھنے سے پہلے آپ کا ہاتھ آگے بڑھ کر سیدھا ہو جانا چاہیے۔ ہاتھ اور پاؤں کو ایک ہی وقت میں حرکت دے کر طاقت سے آگے پھینکیں۔ لیکن پاؤں زمین پر بعد میں ہی رکھا جائے پہلے ہاتھ سیدھا اور کسا ہوا ہونا چاہیے۔

ورزش نمبر 6:

ایکسپینڈر کو پشت کی طرف سے پکڑ لیں ٹانگیں ساتھ ملی ہوئی ہیں۔ چہرہ اور آنکھیں سامنے ہوں۔ سینہ تان لیں اور پیٹ کو اندر کی طرف رکھیں۔

عمل:۔ دایاں پاؤں پورے زور سے اوپر کھینچیں اور ساتھ ساتھ چہرہ بھی اوپر کو اٹھے۔ دوسرا ہاتھ پوری مضبوطی سے اپنی جگہ قائم رہے۔ جب ہاتھ اپنی حد تک پہنچ جائے تو ڈھیلا چھوڑ کر پہلی حالت میں آ جائیں۔ اور اس طرح چند بار کرنے کے بعد بائیں ہاتھ کے ساتھ یہی عمل کریں۔ یہ عمل بھی پانچ بار ہی کریں اور مشق ہونے پر بڑھا لیں۔

نوٹ:۔ اس ورزش کے لئے صرف ایک اسپرنگ استعمال کیا جائے۔

قبض وغیرہ کو دور کرنے والی ورزشیں

ذیل کی ورزشیں مرد اور عورت دونوں کے لئے ہیں۔ڈسپل بہتر ہیں لیکن ضروری نہیں۔

ورزش نمبر 1:

بالکل تن کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔اور دونوں ہاتھ سر سے اوپر اٹھالیں آگے کو اس طرح جھکیں کہ ٹانگیں بازو اور سینہ وغیرہ میں خم نہ پڑ سکے صرف پشت کے نچلے جوڑ میں خم بڑھتا جائے حتیٰ کہ جھکتے جھکتے آپ کے ہاتھ پاؤں سے آگے ایک فٹ کے فاصلہ پر زمین سے جالیں تمام جسم کا بوجھ اور زور پاؤں کی ایڑیوں پر پڑنا چاہیے۔اس لئے آپ جب زمین کو ہاتھ لگا سکیں۔تو اسی حالت میں پیچھے کی طرف دباؤ رکھنے کی کوشش کریں۔پہلی حالت میں واپس آ کر پھر اسی پر عمل چند بار کریں۔

ورزش نمبر 2:

سیدھے کھڑے ہو کر ہاتھوں کو بالکل سیدھا کر کے نیچے کی طرف رکھیں اور تن کر کھڑے ہوں۔

حرکت:۔دایاں گھٹنا اوپر اٹھائیں دونوں ہاتھوں کو تیزی سے آگے لا کر گھٹنے کو پکڑ لیں۔اور زور لگائیں تاکہ زیادہ سے زیادہ جسم کے ساتھ لگ سکیں۔اس طرح کرتے ہوئے آپ حتی الوسع اپنی پوری قوت استعمال کریں اور اس کے بعد یک لخت گھٹنا چھوڑ کر پھر ہاتھ پیچھے لے جا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔پیٹ اندر کھینچیں اور سینہ کو باہر نکالیں اور پھر ہاتھوں کی پشت کو کولھوں پر رکھ کر پوری قوت لگا کر ان پر دباؤ ڈالیں۔تھوڑے سے وقفہ کے بعد شروع کی حالت میں آ کر یہی عمل نئے سرے سے دہرائیں اور چند بار کے بعد بائیں گھٹنے کے ساتھ اسی طرح کریں۔سہولت کے لئے آپ ہر عمل کے ساتھ ایک دو تین کہیں تاکہ آپ کا عمل فوراً ہو۔آپ نے بارہا کسی پی ٹی انسٹرکٹر کو اسکول میں دیکھا ہوگا کہ گنتی کے ساتھ لڑکوں کو عمل کراتا ہے۔اسی طرح آپ بھی گنتی کہہ کہہ کر عمل بدلتے

جائیں۔

ورزش نمبر 3: (تیار حالت)

بالکل چت گھاس پر لیٹ جائیں۔ ہاتھوں کو سر سے پیچھے لے جا کر پھیلا لیں۔ بدن کا کوئی حصہ ڈھیلا نہ رہنے پائے۔

عمل:۔ دونوں ٹانگوں کو ایک ساتھ گھٹنوں میں خم دے کر اٹھائیں پیروں کے پنجے ٹانگ کی سیدھ میں رہیں۔ گھٹنوں کو پیٹ کی جانب اتنا سکیڑ لیں کہ ٹانگیں زمین کے متوازی ہو جائیں۔ پھر تیزی سے پہلی حالت میں آ جائیں اور دوبارہ ٹانگوں کو اٹھائیں۔ لیکن اس بار ایڑیاں آگے کرنے کی کوشش کریں۔ اور پنجے پیچھے کی طرف لائیں۔ ٹانگیں سیدھی کرتے وقت ایڑیاں زمین سے نہ لگنے پائیں بلکہ زمین سے ایک آدھ انچ کے فاصلہ پر رہیں اور دوبارہ عمل کرتے وقت وہیں سے اٹھیں۔ جلدی جلدی یہ عمل تقریباً دس بار کیجئے۔

ورزش نمبر 4:

پیروں کے درمیان تقریباً ایک فٹ فاصلہ رکھ کر کھڑے ہو جائیں۔ دونوں ہاتھ باہر کو اس طرح سیدھے پھیلائیں کہ وہ کندھوں کی سیدھ میں ہوں اور اس طرح تنے ہوئے ہوں کہ اگر ان کے ساتھ بوجھ بھی لٹکا دیا جائے تو نیچے نہ ہوں اس کا مطلب یہی ہے کہ تناؤ کی وجہ سے رگ پٹھوں پر بھی خاطر خواہ اثر پڑے۔

عمل:۔ کمر میں بل دے کر تیزی کے ساتھ بائیں ہاتھ کو پیچھے لائیں اور دایاں ہاتھ آگے کریں لیکن پاؤں اپنی جگہ سے ہلنے نہ پائیں۔ بایاں ہاتھ پیچھے اور دایاں آگے کندھوں کے ساتھ ایک دوسرے کی سیدھ میں ہوں۔ کوشش یہ کیجئے کہ سوائے چہرے کے کمر کے اوپر کا حصہ ہی حرکت کرے۔ چہرہ بالکل سامنے ہی رہنا چاہیے۔ پھر اس عمل کا الٹ کریں۔ یعنی بایاں ہاتھ آگے اور دایاں ہاتھ پیچھے کرتے ہوئے گھومیں اور چہرہ اور کمر سے نچلا حصہ بصورت سابقہ ساکن ہی رہے یہ عمل آپ پندرہ مرتبہ کریں۔

ہل پوزشین

ہل پوزشین کرتے وقت جسم ہل کی سی شکل اختیار کر لیتا ہے اس لئے اس پوزیشن کا نام ہل پوزیشن پڑ گیا ہے۔

طریقہ:۔ زمین پر چت لیٹ جایئے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو فرش کی طرف الٹ کر بازوؤں کو جسم کے دونوں پہلوؤں کے ساتھ زمین پر سیدھا لٹا دیں۔ اس کے بعد دونوں پاؤں یعنی ٹانگوں کو دھیرے دھیرے اوپر اٹھائیں۔ تیس ڈگری کے زاویے تک اوپر اٹھا کر دونوں پاؤں کو دو چار سیکنڈ تک اسی پوزیشن میں یعنی اسی حالت میں ٹھہرائے رکھیں۔ پھر ساٹھ ڈگری کے زاویہ تک اوپر اٹھا کر پاؤں کو اس پوزیشن میں ذرا دیر روک لیں۔ آخر میں دونوں پاؤں کو دھیرے دھیرے کندھے اور ماتھے کے اوپر سے لے جا کر فرش کے ساتھ لگا دیں۔ پاؤں کی انگلیاں فرش کو چھونے لگیں ران اور ماتھے کے درمیان چار انگلی کا فاصلہ رہ جائے۔

اس ورزش کی جب اچھی طرح سے مشق ہو جائے تو پاؤں کی انگلیاں زمین کو دس سیکنڈ تک چھوتی رہیں اور اس کے بعد پھر پاؤں اوپر اٹھا کر آہستہ آہستہ پہلی حالت میں لے آئیں اور بھی زیادہ مشق ہو جائے تو اس ورزش کو پرانایام کے عمل کے ساتھ کیجئے۔ سانس کو اندر کھینچنے کے ساتھ ساتھ پاؤں کو اوپر اٹھایئے اور کئی ایک سیکنڈ سانس کو اندر روک کر ورزش میں قائم رہیں۔

اس کے بعد سانس کو چھوڑتے ہوئے آہستہ آہستہ پاؤں کو پھر پہلی حالت میں لے آئیں یہ ورزش ایک وقت پر کم از کم تین بار اور زیادہ سے زیادہ پانچ بار کیجئے۔ سردیوں کے چھ مہینوں میں اسے زیادہ بار بھی کیا جا سکتا ہے۔

اس ورزش کے مختلف طریقے بھی ہیں۔ دونوں رانوں اور ماتھے کے درمیان چار انگلی کا فاصلہ نہیں رکھا جاتا۔ بلکہ دونوں رانیں ماتھے کو چھوتی ہیں اس کے علاوہ دونوں

ہاتھوں کو گھما کر اور دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسری میں ڈال کر سر کی چوٹی پر اس طرح رکھیں کہ اس کا سہارا بن جائے یہ ورزش کرتے وقت ان خیالات کو دل میں جگہ دیں کہ جسم کے اندر واقع تلی اور جگر کی تمام بیماریاں دور ہو کر میرا معدہ پوری طرح سے تندرست ہو رہا ہے۔

فائدے:۔ اس ورزش میں ریڑھ کی ہڈی کو سامنے کی طرف جھکایا جاتا ہے اس لئے سامنے کے میرو ڈنڈ سے وابستہ اعصاب اور رگوں کی کمزوری دور ہو جاتی ہے اس لئے میرو ڈنڈ میں لچک پیدا ہوتی ہے جس سے جوانی کے قائم رکھنے میں یہ آسن خاص طور فائدہ پہنچاتا ہے۔

یوگ آسن

یوگ کسرتیں قدیم ہندوستان کے سادھوؤں کی سالوں کی ریاضت کا نتیجہ ہیں۔ یہ کسرتیں نہ صرف جسم میں ہی ایک نئی لہر دوڑاتی ہیں۔ بلکہ ذہن کو تر و تازہ کرتی ہیں اور دماغ میں نیا جوش اور نئی امنگیں پیدا کرتی ہیں بشرطیکہ یہ کسرتیں اسی طریقہ سے رشی اور منی کرتے تھے۔ یوگ کسرتوں میں ریڑھ کی ہڈی' پیٹ' پھیپھڑوں' دل و دماغ کو مضبوط و توانا کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ یہ اعضاء ہمارے جسم کے ستون ہیں۔ ان کی مضبوطی و تندرستی کے بغیر جسم مضبوط اور تندرست نہیں رہ سکتا۔ خاص طور پر ریڑھ کی ہڈی ہمارے جسم کا ایک بڑا بھاری ستون ہے۔ اس کی حالت کے مطابق انسان جوان یا بوڑھا ہوتا ہے۔ یہ یوگ کسرتوں سے ریڑھ کی ہڈی خاص طور پر مضبوط ہوتی ہے۔

جسم کی صفائی یوگ کا پہلا اور سخت ترین اصول ہے۔ انتڑیوں' گردوں' پھیپھڑوں اور جلد کے ذریعہ سے جسم کا فضلہ اور فاسد مادے خارج ہوتے چاہئیں جسم کی صحت کے لئے ان فاسد مادوں کا جسم سے مسلسل اخراج ضروری ہے۔

معدہ اور انتڑیوں کے عمل میں اگر سستی ہو تو اسے غذا کے ساتھ ساتھ کسرت سے دور کیا جا سکتا ہے۔ اگر مناسب زود ہضم غذا کھائی جائے اور یوگ کسرت کی جائے تو

اس سے معدہ اور انتڑیوں کے فعل میں چستی پیدا ہو جاتی ہے۔ اور وہ اپنا فعل تندہی سے انجام دے سکتی ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں کے استعمال سے معدہ کے فعل میں چستی لائی جاتی ہے۔ یہ یوگ کسرتوں کا پورا فائدہ تب ہی ہوگا جب کہ غذا میں تبدیلی لائی جائے۔ اگر غذا ثقیل ہو اور اس کو ہضم کرنے میں معدہ کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑے تو وہ غدا غذا کہلانے کی مستحق نہیں ہے۔ غذا وہ ہے جس سے جسم تندرست و توانا بنے اور اسے غذا سے وہ جز حاصل ہوں جو نظام جسم کے فعل کے لئے ضروری ہیں۔ اگر کوئی غذا جسم کی یہ ضرورت جلد سے جلد پوری نہیں کرتی تو وہ بے کار ہے۔ وہ کتنی لذیذ اور مزیدار کیوں نہ ہو۔

سبزی پھلوں اور زود ہضم متوازن غذا کے ساتھ پانی اچھی مقدار میں پینا چاہیے لیکن پانی غذا کا کھانے کے فوراً بعد نہیں پینا چاہیے ایک گھنٹہ یا پون گھنٹہ کے بعد ہی پانی پینا ہی مفید ہے اگر کھانا کھانے کے بعد بہت زیادہ پیاس محسوس ہو تو تھوڑا پانی پینے میں کوئی ہرج نہیں ہے۔ زود ہضم غذا کھانے سے معدہ کے فعل میں چستی آ جاتی ہے اور کافی مقدار میں پانی پینے سے جسم کے غیر ضروری مادے خارج ہوتے رہتے ہیں۔ چائے اور کافی پینے کی جگہ دودھ اور دہی استعمال کرنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ نشہ آور اشیا سے قطعی پرہیز کرنا چاہیے۔

مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کر کے معدہ انتڑیوں اور گردوں سے فاسد مادے آسانی سے اور جلد سے جلد خارج کئے جا سکتے ہیں۔ پھیپھڑوں سے فاسد مادوں کو خارج کرنے اور خون کی صفائی کی رفتار میں تیزی پیدا کرنے کے لئے یوگ کسرتوں میں سانس کو بہت زیادہ اہمیت دی گئی ہے۔ اور خون اچھی طرح پھیپھڑوں میں صاف ہوتا ہے کیونکہ پھیپھڑوں کو آکسیجن بڑی مقدار میں ملتی ہے صبح آنکھ کھلتے ہی بستر سے اٹھنے سے قبل آپ دس بارہ گہرے سانس لیجئے۔ چت لیٹ جائیے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ ہاتھوں کو ڈھیلا اور سیدھا رکھئے۔ دماغ میں کوئی پریشان کن خیال نہ آنے دیجئے۔ بلکہ کسی دل خوش کن موضوع کے بارے میں سوچئے۔ آہستہ آہستہ سانس اندر لیجئے اور سانس کو چند سیکنڈ

تک پھیپھڑوں میں روکے رکھئے اور پھر آہستہ آہستہ منہ کے ذریعہ سانس نکال دیجئے۔ سانس ناک سے لینا چاہیے۔ بار بار اس طرح لمبے سانس لیجئے۔ سانس کے بعد چند منٹ لیٹے رہیے اور پھر بستر سے اٹھ جائیے۔

اب فرش پر چت لیٹ جائیے ٹانگیں ملی رہیں اور ہاتھ پسلیوں سے لگے رہیں آنکھیں چھت کی طرف ہوں اب دونوں ٹانگوں کو ایک ساتھ ایک فٹ تک اٹھائیے۔ ٹانگوں میں کوئی خم پیدا نہیں ہونا چاہیے۔ پھر ٹانگوں کو ذرا اور اٹھائیے اور چند منٹ تک اسی پوزیشن میں رکھئے اس کے بعد ٹانگیں ایک دم اوپر کر لیجئے۔ اب ٹانگوں کو آہستہ آہستہ سر کے پیچھے لے جائیں یہاں تک کہ پیر کی انگلیاں سر کے پیچھے فرش کو چھونے لگیں شروع شروع میں ورزش جس کو "ہل ورزش" کہتے ہیں مشکل معلوم ہوگا لیکن کچھ دنوں کے بعد بے تکان یہ ورزش کی جا سکتی ہے۔

اس ورزش کو تین یا چار بار دہرائیے جب یہ ورزش کرتے کرتے کچھ دن گزر جائیں تو ٹانگوں کو سر کے پیچھے لگاتے وقت سر کے زیادہ سے زیادہ قریب لگانے کی کوشش کریں۔ جب ٹانگوں کو سر کے زیادہ سے زیادہ قریب لگانے کی مشق کر چکیں تو کچھ دن بعد سر کے پیچھے پیروں کو لگانے کے بجائے گھٹنوں کو اس طرح معلوم دینے لگیں۔ اس ورزش سے ریڑھ کی ہڈی مضبوط ہوگی۔ پیٹ کے اعضاء معدہ انتڑیوں پر اس ورزش کا اچھا اثر ہوگا اور وہ حرکت میں آ جائیں گے۔

اب بچھو ورزش کیجئے۔ زمین پر منہ کے بل لیٹ جائیے اور دونوں ٹانگیں ملائے رکھئے اور دونوں ہاتھ پسلیوں سے ملائے رکھئے اور ان کو زمین پر ٹیک دیجئے۔ اب سر کو زمین سے اتنے اونچے اٹھائیے جتنا کہ آپ اٹھا سکتے ہوں۔ آپ دونوں ہاتھوں پر زور دے کر دھڑ کو اس طرح اوپر اٹھائیے کہ ٹانگیں اوپر رہیں اور سر نیچے چند لمحے تک اسی پوزیشن میں رہے۔ پھر آہستہ آہستہ جسم کو فرش پر لگا دیجئے۔ اس ورزش کو تین بار سے زیادہ نہ کیجئے۔

آپ آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیے۔ کمر کو ایک دم سیدھا رکھئے اور آہستہ آہستہ سر کو نیچے لائیے اور دائیں گھٹنے کو ماتھے سے چھونے کی کوشش کریں۔ دائیں گھٹنے کو چھو کر سر کو پھر سیدھا کر لیجئے اور بائیں گھٹنے کو اسی طرح ماتھے سے چھونے کی کوشش کیجئے۔ یہ ورزش چار بار کیجئے اب آپ کھڑے ہو جائیے اور سینہ کو باہر نکالئے اور ٹانگوں کو ایک دوسرے سے ذرا فاصلے پر رکھئے۔ دونوں ہاتھوں کو آہستہ آہستہ سر کے اوپر لے جائیے اور ان کو نیچے لا کر پاؤں کے انگوٹھوں کو چھونے کی کوشش کیجئے۔ شروع شروع میں آپ کے ہاتھ انگوٹھوں تک نہیں پہنچ سکیں گے لیکن چند دنوں کی کوشش کے بعد ریڑھ کی ہڈی میں اتنی لچک آ جائے گی کہ آپ نہ صرف انگوٹھے ہی چھو سکیں گے بلکہ زمین تک آپ کے ہاتھ پہنچ سکیں گے یہ ورزش کرتے ہوئے یہ خیال رکھنا چاہیے کہ گھٹنوں میں خم نہ آنے پائے اور گھٹنے سیدھے رہنے چاہئیں۔ اس ورزش کو تین یا چار بار کرنا چاہیے۔ اس کے بعد آرام سے چند گہرے سانس لیجئے یہ ورزش کرتے وقت شروع شروع میں دقت محسوس ہو گی۔ لیکن دو ایک ہفتے تک اس ورزش کو کرنے کی کوشش کی جائے تو یہ ورزش آسانی سے ہو سکتی ہے ان ورزشوں سے جسم کے ہر عضو کو اچھی طرح کسرت ہو جاتی ہے۔

متفرق

ڈنڈ بیٹھک تجرد

ڈنڈ:

سیدھے کھڑے ہو کر پانچ قدم آگے بڑھیں۔ وہاں ایک نشان کر کے واپس آ جائیں۔ اور سیدھے پاؤں برابر رکھ کر نشان پر ہاتھ ٹیک دیں۔ سانس ناک کی راہ سے لیں۔ مگر پاؤں کی ایڑیاں زمین پر پوری لگی رہیں۔ اب آپ نیچے کو جھکتے جائیں اور زمین کو پورا پورا دباتے جائیں۔ پوری طرح جھک جانے سے آپ کا منہ دونوں ہاتھوں کے درمیان ہونا چاہئے۔ اس وقت اگر آپ میں سانس روکنے کی طاقت نہ ہو تو آہستہ آہستہ سانس چھوڑ کر تازہ ہوا اندر لے جائیں۔ اور آگے کی طرف جتنا بھی بڑھ سکیں بڑھیں۔ اس وقت جسم کا سارا بوجھ پیروں کے انگوٹھوں اور ہاتھوں پر ہونا چاہئے۔ اب وہاں کچھ دیر ٹھہریں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اوپر کی طرف اٹھتے جائیں مگر سر بالکل ہاتھوں کے بیچ میں ہونا چاہئے۔

بیٹھک:

سینہ نکال کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ دونوں ٹانگوں میں 6 انچ کا فاصلہ ہونا چاہئے۔ ہاتھ منہ کے سامنے سیدھے پھیلا کر لمبا سانس کھینچیں اور مٹھی باندھ کر کہنی کے پاس سے ہاتھ موڑتے جائیں۔ مگر اٹھتے وقت پورے طور سے پنڈلیوں پر نہ بیٹھ جائیں۔ بلکہ نصف انچ کا فاصلہ ضرور رکھیں۔ اب اپنی طاقت کے موافق ٹھہر کر آہستہ آہستہ اٹھتے جائیں اور ہاتھوں کو بھی آگے کی طرف آہستہ آہستہ پھیلاتے جائیں۔

تجرد:

تجرد کی زندگی سب سے افضل ہے۔ جب بنیادیں ہی گہری اور مضبوط نہ ہوں

تو عمارت کیونکر عالیشان بن سکتی ہے۔ جب جڑ ہی کھوکھلی ہو گی ہو تو درخت کیونکر پھل پھول سکتا ہے۔

ناظرین! آج ملک کی ترقی کے راستے میں ہزار مشکلات حائل ہیں۔ چنانچہ سب سے پہلے طاقت ور بننے کے لئے ہر شخص کا فرض ہے کہ تجرد کی پر اثر اہمیت اور گہری عظمت پر دھیان دے۔

تجرد اختیار کرنے کے دو طریقے ہیں۔ اول خاوند کا بیوی کو اور بیوی کا خاوند کو ہمیشہ کے لئے چھوڑ دینا۔ بچپن سے لے کر عالم شباب تک بھی مردوں اور عورتوں کو کامل طور پر مجرد رہنے کی ضرورت ہے۔ اس کے بعد اگر وہ دنیادار بننا چاہیں تو بیوی کو اپنے شوہر کے ساتھ اور شوہر کو اپنی بیوی کے ساتھ خانہ داری کی زندگی بسر کرنی چاہئے۔ یہی ان کا فرض مقدم ہے۔ مثل بھی مشہور ہے جس کے ایک ناری وہ ہے برہم چاری۔

ہمارے قدیم بزرگ بھی پاکیزگی اور تجرد کے راز و دیگر ضروری امور سے کما حقہ واقفیت رکھتے تھے۔ یہی وجہ تھی کہ وہ لمبی عمر پاتے تھے مگر اب جس وقت ہم اپنے بھائیوں کو طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہوتے دیکھ کر زمانہ قدیم کا زمانہ حال سے مقابلہ کرتے ہیں تو یہ کہے بغیر نہیں رہا جاتا کہ تمام تکلیف اور دکھوں کی جڑ بنیاد تجرد اختیار نہ کرنا ہی ہے۔ ہم اسی نہایت قدیم قوم کے نام لیوا ہیں جو کسی زمانے میں اپنی زبردست جسمانی اور روحانی طاقت کی بدولت ساری دنیا کی سرتاج سمجھی جاتی تھی مگر آج چونکہ ہم اپنے فرائض سے غافل ہو بیٹھے ہیں۔ اسی لئے سب کے پاؤں تلے روندے جا رہے ہیں۔ جب بھی کوئی عیاش (نفس پرست) مجرد کے پر جلال چہرہ کی طرف دیکھتا ہے تو اسے اپنے مرجھائے ہوئے اور بے رونق چہرہ کا خیال آنے سے بڑا صدمہ ہوتا ہے۔ سچ سے طاقت آتی ہے۔ جس طرح پانی سے بھرے ہوئے تالاب پر پرندے خود بخود آ جاتے ہیں۔ اسی طرح تجرد میں زور طاقت خود بخود پیدا ہو جاتے ہیں۔ تجرد انسان کا سب سے بڑا حسن و جمال اور اس کا پوشیدہ ترین خزانہ ہے۔ خوشی و مسرت اور شہرت بھی اسی کی

بدولت حاصل ہوتی ہے۔

بھیم سین، رستم اور سہراب وغیرہ بزرگوں کے نام کا جھنڈا تجرد کی طاقت کی بدولت ہی آج تک روئے زمین پر لہرا رہا ہے۔ زمانہ ماضی کی باتیں چھوڑ دیجئے۔ آج کل بھی بہت سے بہادر موجود ہیں۔ جو تجرد کی عظمت کا بین ثبوت پیش کر رہے ہیں۔ ان کے عجیب وغریب اور حیرت انگیز طاقت کے کرتبوں کو دیکھ کر ہمارے سوکھے دلوں میں بھی بے انتہا حوصلہ پیدا ہو جاتا ہے اور یہ خیال پیدا ہوتا ہے کہ ہم اپنے بزرگوں کے کارناموں کو محض فرضی و من گھڑت ہی نہ سمجھ بیٹھیں بلکہ ان کے حالات کو لوح دل پر نقش کر کے ان کی تقلید کرنے کی کوشش کریں اور جو خوشگوار اور مفید باتیں فراموش سی ہونے لگی ہیں ان کو از سر نو زندہ کرنے میں مساعی ہوں۔ دنیا میں آدرش انسانوں کی کمی نہیں ہے۔ کمی ہے تو صرف ہم میں ترقی کرنے کی خواہش کی۔ نیک اعمال کرنے کی طاقت کی اور بری راہ سے ہٹا کر نیک راہ پر چلانے والی عقل کی۔ بالخصوص آج کل کے والدین بچوں کے نفع ونقصان کی طرف ذرا بھی توجہ نہیں کرتے۔ اور بچپن ہی میں ان کو رشتہ ازدواج میں جکڑ دینا اپنے لئے باعث خوش قسمتی سمجھتے ہیں۔ مگر جب وہ فرائض انسانی سے منہ موڑ اور نشہ شباب میں چور ہو کر ایک لمحہ سے زیادہ ٹھہرنے والی خواب سی لذت نفسانی بھوگ چکتے ہیں اور خواب غفلت سے بیدار ہو کر مستقبل کا خوفناک انجام دیکھتے ہیں تو سوائے آنسو بہانے کے ان سے اور کچھ کرتے دھرتے نہیں بن پڑتا۔ اچھے یا برے جیسے بھی کام کرنے کی اسے اس وقت عادت پڑ جاتی ہے وہ اس کی خصلت بلکہ شکل وصورت تک کا حصہ بن جاتے ہیں۔ دنیا میں آج تک بہادروں نے جتنے بھی کارہائے نمایاں کر دکھائے ہیں وہ سب تجرد کی طاقت کی بدولت انجام پذیر ہوئے۔ وہی شخص غیر معمولی ترقی کر سکتا ہے جس کے دل میں کبھی کوئی بری خواہش نہ اٹھتی ہو۔ بلکہ صرف پاکیزہ خیالات کا رواج قائم ہو۔ کسی نے بجا کہا ہے یعنی جس عقل مند آدمی کے دل پر خوبصورت عورت کی تیکھی چتون کا اثر نہیں ہوتا جو نفسیاتی جذبات کا شکار نہیں ہوتا وہ تینوں جہانوں کو فتح کر سکتا

ہے۔

تجرد کی طاقت کا اس سے بڑھ کر اور کیا ثبوت ہو سکتا ہے کہ بڑے بڑے بزرگوں نے عورت کی طرف کبھی آنکھ اٹھا کر بھی نہیں دیکھا خوبصورت عورت کی نگاہ ناز نے ان کے دل پر کبھی چٹکی نہیں لی۔

مگر آج کل تو بناوٹی فقیر عورت کی چنچل چال دل لبھانے اور دل کو خوش کرنے والی خوبصورت ملیح عورت پر فریفتہ ہو کر بندہ نفس کے نشہ میں مخمور ہو جاتا ہے اور بازاری رنڈیوں کی صحبت میں بے انتہا مسرت اور خوشی محسوس کرتا ہے۔ مگر اس سے اس کی فرض شناسی اور عقل مندی کا اظہار نہیں ہوتا۔ بلکہ بے وقوفی اور کوتاہ اندیشی ہی پائی جاتی ہے۔ دنیا میں بہادروں کو زیب دینے والے اوصاف کی جڑ جمانے والی اور بردباری اور استقلال وغیرہ کا مادہ پیدا کرنے والی اگر کوئی چیز ہے تو صرف تجرد ہی ہے۔ تمہاری عمر خواہ کچھ ہی ہو خواہ اپنی تمام طاقتیں ضائع کر چکے ہوں اس کے باوجود بھی اس کو کبھی خطا نہ کرنے والی طاقت کی بدولت تمہارے زرد اور مرجھائے ہوئے چہرے پر مسرت اور ذہانت آمیز نور کی جھلک آنے لگے گی۔ غیر ازدواجی زندگی گزارنے کے لئے نہ زر کی ضرورت ہے اور نہ وقت درکار ہے۔ اگر کسی چیز کی ضرورت ہے تو مستقل ارادہ کی۔ آج ہی سے عہد کر لو کہ ہم مادہ منویہ کی حفاظت کر کے طاقت ور بنیں گے۔ تجرد کے زبردست طوفان کے مقابلے میں نفسانی خواہشات کی جڑ اور کمزوری کے درخت کا کھڑے رہنا ناممکنات سے ہے۔ تمہیں واجب ہے کہ ہمیشہ اسی بات کو یاد رکھیں ''یعنی میں کسی بیماری سے نہیں ڈرتا۔ کیونکہ میں اس قدر مضبوط و توانا ہوں کہ بیماری میرے پاس تک نہیں پھٹک سکتی۔

اے خادمان وطن! یہ امر قابل غور ہے کہ جب ہم میں نہ طاقت ہے نہ ہمت تب دوسروں پر کس طرح اقتدار حاصل کر سکتے ہیں۔ ہر ایک فرد کا فرض ہے کہ وہ سب سے پہلے اپنی متاع جسم کی اصلاح کرے یہ نہیں کہ ہماری جسمانی طاقت روز بروز بدتر

ہوتی چلی جائے۔ اگر ہمارے نوجوان پاکستانی قوم کی ترقی کی پارٹیاں بنا کر اس قسم کے نیک حالات کا ہمیشہ ہر جگہ چرچا کرتے ہیں تو ہم اپنی محنت کو بار آور سمجھیں گے۔

آٹھ ورزشیں

آٹھ ورزشوں کا ایک جامع کورس پیش کیا جا رہا ہے۔ وہ لوگ جن کے پاس بہت کم وقت ہے لیکن وہ روزانہ کچھ نہ کچھ ورزش کرنا چاہتے ہیں' ایسی کہ دس منٹ کے اندر اندر نظام جسمانی اندرونی و بیرونی جملہ اعضا اچھی طرح حرکت میں آ جائیں۔ ان کے لئے یہ آٹھ ورزشیں بہترین ثابت ہوں گی۔ انہیں ہمارے گھر کی وہ عورتیں بھی باآسانی کر سکتی ہیں جنہیں باہر نکلنے کا موقع نہیں ملتا۔ وہ بھی اگر اسے اپنے گھروں کے صحنوں میں یا کسی دوسری کھلی جگہ پر کریں گی تو بڑا فائدہ اٹھائیں گی۔ انہیں ان ورزشوں سے سب سے بڑا فائدہ یہ ہوگا کہ وہ نسوانی شکایات سے بڑی حد تک محفوظ ہو جائیں گی۔

ورزش نمبر 1

سیدھے کھڑے ہو جائیں اس طرح کہ دونوں پاؤں کھلے ہوئے ہوں اور دونوں بازو سر کے اوپر اٹھے ہوئے ہوں اس کے بعد اپنے بالائی حصہ جسم کو جتنا پیچھے لے جایا جا سکتا ہے' لے جایئے' سانس اندر لیتے ہوئے۔ پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ یعنی سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ جیسے کہ تھے سانس باہر نکالتے ہوئے اسے آٹھ مرتبہ سے چودہ مرتبہ تک کریں۔

ورزش نمبر 2

سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ اس طرح کہ دونوں پاؤں آپس میں ملے ہوئے ہوں اور بازو اور سر کے اوپر ہوں' جیسا کہ ورزش نمبر 1 میں تھا اس کے بعد بالائی حصہ جسم کو آگے کی طرف اتنا جھکائیں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں پاؤں کی انگلیوں کے نزدیک

فرش کو چھونے لگیں۔ خیال رہے کہ گھٹنوں میں خم نہ آنے دیں۔ سانس باہر نکالتے ہوئے۔ پھر ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ سانس اندر لیتے ہوئے اسے دس پندرہ مرتبہ تک کریں۔

ورزش نمبر 3

سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ اس طرح کہ دونوں ایڑیاں ملی ہوئی ہوں پھر آہستہ آہستہ بیٹھئے یہاں تک کہ کولہے ایڑیوں کو چھونے لگیں سانس باہر نکالتے ہوئے۔ پھر آہستہ آہستہ اٹھیں اور ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ سانس اندر لیتے ہوئے۔ اسے آٹھ سے بارہ مرتبہ تک کریں۔

ورزش نمبر 4

فرش پر اوندھے لیٹ جائیں اس طرح کہ دونوں بازو کولہوں کے اوپر باہم ملے ہوئے ہوں اس کے بعد ٹانگیں اور سر شانوں سمیت اوپر اٹھائیں اسطرح کے دونوں ہاتھ خوب کھنچ جائیں سانس اندر لیتے ہوئے پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں سانس باہر نکالتے ہوئے اسے چھ سے بارہ مرتبہ تک کیا جائے۔

ورزش نمبر 5

اس ورزش کے لئے کسی میز یا اسٹول پر دونوں پیر ٹکا کر چت لیٹ جائیں اور اپنے ہاتھوں کے بل پر اپنے جسم کو ٹانگوں کی سیدھ میں لے آئیں۔ اس کے بعد اپنے کولہوں کو نیچے لائیں۔ یہاں تک کہ وہ فرش سے چھو جائیں۔ پھر ابتدائی پوزیشن اختیار کر لیں۔ اسے چھ سے بارہ مرتبہ تک کریں۔ سانس معمول کے مطابق لیتے رہیں۔

ورزش نمبر 6

سیدھے کھڑے ہو جائیں اس طرح کے دونوں پاؤں کے درمیان تقریباً دو فٹ کا فاصلہ ہو۔ اور بازو دونوں پہلوؤں کے برابر لٹکتے ہوئے ہوں۔ اس کے بعد دائیں طرف جھکیں اس طرح کہ دائیں ہاتھ گھٹنا سے نیچے تک آ جائے اور بایاں ہاتھ اوپر بغل

میں چلا جائے۔ پھر بائیں طرف جھکیں۔ اس طرح کہ بایاں ہاتھ جسم کے ساتھ لگے لگے بائیں گھٹنے سے نیچے آ جائے اور دایاں ہاتھ اوپر ہوتے ہوئے بغل میں چلا جائے اسے باری باری سے کوئی سے دس مرتبہ سے سولہ مرتبہ کریں۔

ورزش نمبر 7

سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ اس طرح کہ دونوں پاؤں کے درمیان تقریباً دو فٹ کا فاصلہ ہو۔ اور دونوں بازو سر کے اوپر ہوں اس کے بعد بالائی حصہ جسم کو جھولا دے کر اس طرح آگے جھکائیں کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں سامنے کی طرف رہیں۔ سانس باہر نکالتے ہوئے پھر واپس ابتدائی پوزیشن میں آ جائیں۔ سانس اندر لیتے ہوئے اسے آٹھ سے سولہ مرتبہ تک کریں۔

ورزش نمبر 8

سیدھے کھڑے ہو جائیں اس طرح کہ دونوں ایڑیاں ملی ہوئی ہوں اور دونوں بازو شانوں کے متوازی سامنے کی طرف پھیلے ہوئے ہوں۔ اس کے بعد بالائی حصہ جسم کو جس حد تک ممکن ہو بائیں طرف موڑیں پھر دائیں طرف موڑیں۔ دونوں بازو جسم کے ساتھ دائیں اور بائیں مڑتے رہیں گے۔ باری باری ہر جانب سے دس سے بیس مرتبہ تک اسے کریں۔

انتہائی کارآمد ورزشیں

1:- ان ورزشوں کے متعدد فوائد ہیں۔ یہ تنفس میں تحریک پیدا کر کے نظام جسمانی میں زیادہ سے زیادہ آکسیجن کا انجذاب عمل میں لاتی ہیں۔ جس کے نتیجہ میں غذا جزو بدن بنتی ہے اور فضلات کا اخراج ہوتا ہے۔ بھوک بڑھ جاتی ہے۔ قلب کی رفتار تیز ہو کر دوران خون سارے جسم میں تیز ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے تھکے ہوئے اور خستہ نسیجوں اور اعضاء کو غذا بہم پہنچائی جاتی ہے اور وہ تر و تازہ ہو جاتے ہیں۔

2:- ان سے لمفاوی غدو (LYMPHATIC GLANDS) میں تحریک ہو کر لمف کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں فضلات خون کے دھارے میں شامل ہو کر گردوں، جگر اور پھیپھڑوں کے ذریعے جلد خارج ہو جاتے ہیں۔

3:- اگر ان ورزشوں کو کھلی ہوا اور صاف فضا میں کیا جائے تو ہوا کے لمس کے اعصاب کے وہ سرے جو جلد آ کر ختم ہوتے ہیں، تحریک پذیر ہوتے ہیں۔ جو نظام عصبی پر ٹانک کا کام کرتے ہیں اور استحالہ غذا (MATABOLISM) کو بہتر بناتے ہیں۔

ورزش نمبر 1

دونوں ٹانگوں اور بازوؤں کو باہر کی طرف پھیلائیں اس کے بعد بالائی حصہ جسم کو دائیں طرف موڑیں اور آگے کی طرف اتنا جھکائیں کہ بایاں ہاتھ فرش کو چھونے لگے۔ اور دایاں ہاتھ بالکل اوپر کی طرف چلا جائے۔ اس کو پھر دائیں بازو سے کریں۔ جھکتے وقت سانس باہر نکالیں اور اوپر جاتے وقت سانس اندر لیں۔ باری باری سے چھ چھ مرتبہ کریں۔ یہ ورزش کمر اور شکمی عضلات کی نشوونما کرتی ہے۔

ورزش نمبر 2

سیدھے کھڑے ہو جائیں اس طرح کہ دونوں ہاتھ پہلوؤں پر ہوں اور دونوں ٹانگیں ملی ہوئی ہوں۔ اس کے بعد دائیں ٹانگ کو اوپر کی طرف اٹھائیں۔ اور دائیں بازو کو آگے کی طرف پھیلائیں۔ اس طرح کہ ہاتھ کی انگلیاں پیر کے پنجے کو چھونے لگیں۔ اس کو بائیں ٹانگ اور بائیں ہاتھ سے کریں۔ باری باری سے چھ مرتبہ کریں۔ یہ ورزش ٹانگوں کے عضلات کی نشوونما کرتی ہے۔

ورزش نمبر 3

سیدھے کھڑے ہو جائیں اس طرح کہ دونوں ہاتھ پہلوؤں پر ہوں اور ٹانگیں ملی ہوئی ہوں بعد میں پہلے دائیں طرف بالائی حصہ جسم کو جھکائیں۔ پھر بائیں طرف جھکائیں۔ یہ خیال رہے کہ اس دوران میں نہ گھٹنوں میں بل آئے اور نہ ایڑیاں اٹھیں،

اسے بھی باری باری چھ مرتبہ کریں۔ اس ورزش سے کمر کے عضلات نشوونما پاتے ہیں۔

ورزش نمبر 4

حسب سابق دونوں ہاتھ پہلوؤں پر رہیں اور ٹانگیں ملی ہوئی ہوں۔ اس کے بعد بالائی حصہ جسم کو پہلے آگے کی طرف جھکائیں۔ پھر پیچھے کی طرف۔ یہ خیال رہے کہ کمر کے عضلات ڈھیلے رہیں۔ ان میں سختی نہ آنے پائے آگے کی طرف جھکتے وقت سانس باہر نکالیں اور پیچھے کی طرف جاتے وقت سانس اندر لیں۔ باری باری سے چھ مرتبہ کریں۔ یہ ورزش کمر اور شکمی عضلات کو مضبوط کرتی ہے۔

ورزش نمبر 5

سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ اس طرح کہ دونوں ہاتھ سر کے پیچھے ہوں اور ٹانگیں ملی ہوئی ہوں اس کے بعد بالائی حصہ جسم کو آگے کی طرف اتنا جھکائیں کہ دونوں کہنیاں گھٹنوں سے چھونے لگیں۔ پھر واپس سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ جیسا کہ ابتدائی پوزیشن میں تھے۔ آگے جھکتے وقت سانس باہر نکالیں اور واپس سیدھے ہوتے وقت سانس اندر لیں۔ اسے چھ مرتبہ تک کریں۔

ورزش نمبر 6

سیدھے کھڑے ہو جائیں اس طرح کہ دونوں ہاتھ پہلوؤں پر ہوں اور ٹانگیں ملی ہوئی ہوں۔ بعد میں پنجوں کے بل بیٹھیں اس طرح کہ پورے جسم کا وزن دونوں پاؤں کے پنجوں پر برابر پڑے اور دونوں گھٹنے ملے ہوئے ہوں اور پھر سیدھے پہلی پوزیشن میں اٹھ جائیں۔ بیٹھتے ہوئے سانس باہر نکالیں اور اٹھتے ہوئے سانس اندر لیں چھ مرتبہ کریں۔ اس ورزش سے رانوں' پنڈلیوں اور پاؤں کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں۔

ورزشیں

ویٹ لفٹنگ وزن اٹھانا

یہاں چند چیدہ چیدہ وزن اٹھانے کی ورزشیں دی جارہی ہیں۔ ان ورزشوں کو روزمرہ کے پروگرام میں شامل کرتے ہوئے اپنے رگ پٹھوں کو مضبوط اور طاقت ور بنائیں اعتدال ضروری ہے پہلے ویٹ لفٹنگ کے لئے ضروری سامان ملاحظہ کریں۔

مشق نمبر 1

ہاتھوں سے زمین کا سہارالیں اور پاؤں اونچے بکس یا ری پر رکھیں۔ تاکہ جسم بالکل سیدھی لائن میں آجائے۔ اس طریقہ سے بازو جھکائیں اور پھر سیدھے کریں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ پیٹ زمین پر نہ لگے اور پیٹھ اوپر نہ اٹھے۔

مشق نمبر 2

سیدھے زمین پر کمر کے بل لیٹ جائیں ٹانگیں بالکل سیدھی جسم کی سیدھ میں کرلیں۔ اب ٹانگوں کو زمین سے قریباً ایک فٹ اونچا اٹھائیں اور انہیں دائرہ میں گھمائیں ایڑی زمین کی طرف رہے۔ برابر تعداد میں ٹانگوں کے چکر لگائیں۔ پہلے دائیں طرف سے اور پھر بائیں طرف سے۔

ورزش نمبر 3

ہاتھوں اور پاؤں کا زمین پر سہارا لے کر کمر زمین کی طرف کرکے جسم کو زمین سے اونچا اٹھائیں۔ اور ہر ممکن کوشش کریں کہ جسم کی لائن کندھے سے ایڑی تک سیدھی رہے احتیاط رکھیں کہ پیٹھ نہ جھکے۔ پیٹ خوب سوتا ہوا رہے۔ اور چھاتی اونچی رہے اور سر پیچھے کی طرف۔

ورزش نمبر 4

پاؤں کھول کر کھڑے ہو جائیں۔ ڈمبلوں کو رانوں کے سامنے بالکل متوازی رکھیں۔ مٹھی باہر کی طرف رہے۔ اور جسم کو بالکل سیدھا رکھیں۔ پہلے ایک ڈمبل اوپر اٹھائیں اور پورے پھیلاؤ کے ساتھ سر سے اونچا لے جائیں۔ پھر آہستہ آہستہ واپس اپنی جگہ لے آئیں۔ پھر دوسرا ڈمبل اسی طرح اوپر لے جائیں اور واپس لائیں۔ باری باری دونوں ڈمبل اوپر لے جاتے رہیں اور واپس اپنی جگہ لاتے رہیں۔

ورزش نمبر 5

پاؤں کھول لیں کمر کو سامنے کی طرف قائمہ زاویہ میں جھکائیں۔ سلاخ کو آگے کی طرف چھاتی کے سامنے لٹکنے اور مٹھیاں باہر کی طرف رہیں۔ ورزش کے دوران کمر آگے کی طرف جھکی رہے۔ سلاخ کو اٹھا کر چھاتی تک لائیں اور اندر کی طرف لمبا سانس کھینچیں اور جب وزن کو نیچے لٹکائیں تو سانس چھوڑ دیں۔ اس ورزش میں ہاتھوں کی چوڑی پکڑ اچھی رہتی ہے۔ اگر ضرورت ہو تو ماتھے کو میز پر ٹیک کر مدد لے سکتے ہیں۔

ورزش نمبر 6

پاؤں کو معمولی کھول کر اچھے توازن کے ساتھ کھڑے ہو جائیں۔ دونوں ہاتھوں میں ڈمبل لیں اور انہیں کندھوں کی لائن میں کہنیاں اوپر کر کے جسم کے اوپر لے جائیں۔ سر اور کمر خوب سیدھی رہے پہلے ایک ڈمبل سر سے اونچا لے جائیں اور پورا بازو سیدھا کر دیں۔ پھر اسے واپس اپنی جگہ لے آئیں اور دوسرے ڈمبل سے یہی عمل اسی طرح اور اتنے عرصہ کے لئے کریں۔ پھر باری باری دونوں ہاتھوں سے یہ عمل کریں۔

ورزش نمبر 7

فرش پر لیٹ جائیں۔ بہتر ہے کہ بنچ پر لیٹ جائیں۔ سلاخ کو سر سے اوپر سے بازو پورے سیدھے کر کے ہتھیلی اوپر کی طرف کر کے پکڑیں۔ بازوؤں کو سیدھا رکھیں۔ کہنیوں میں جھکاؤ نہ ہو۔ اور سلاخ کو جہاں تک ممکن ہو نیچے کی طرف لے جائیں۔ پھر

سلاج کو واپس سر کے پیچھے تک لے جائیں۔ اور یہ عمل جاری رکھیں۔ سلاج جب پیچھے کی طرف لے جائیں تو سانس اندر کی طرف کھینچیں اور جب سلاج رانوں کی طرف لائیں تو سانس چھوڑ دیں۔

ورزش نمبر 8

اس ورزش میں بازو تھوڑے کھول کر سلاج کو چھاتی کے سامنے لے جائیں۔ کہنیوں کو سیدھا اوپر لے جائیں تا کہ سلاج چھاتی کے سامنے سے کندھوں کے اوپر چلی جائے۔ پاؤں کے نیچے بلاک رکھ لیں۔ تا کہ کمر سیدھی رہے اور پورے گھٹنوں میں نہ دھنس جائیں۔ ٹانگوں کو سیدھی کریں اور پھر اکٹھی کریں۔ ٹانگوں کو سکیڑتے وقت سانس پورا اندر لیں اور جب ٹانگیں سیدھی کریں تو سانس چھوڑیں۔

ورزش نمبر 9

سلاج کو لٹکتی ہوئی پوزیشن سے شروع کریں۔ کہنیاں جسم کے ساتھ ملی ہوئی ہوں اور ہاتھ کی مٹھیاں سامنے کی طرف ہوں۔ اب سلاج کو چھاتی تک اوپر اٹھائیں اور کہنیاں جسم کے ساتھ ملی رہیں۔ یہ تمام ورزشیں کہنیوں اور کلائیوں پر وزن ڈال کر کریں۔

بوڑھوں کیلئے ورزشیں

صبح سویرے اٹھنے کے متعلق ایسے اصول مرتب کئے گئے ہیں جن پر کاربند ہونے سے انسان کبھی بوڑھا نہیں ہوتا۔ کمزور اور بیمار نہیں ہوتا۔ بلکہ دائم المریض' نحیف البدن اور بوڑھے آدمی بھی ان اصولوں کی پیروی کر کے بہت جلد صحت' طاقت اور کھوئی ہوئی جوانی کو دوبارہ حاصل کر لیتے ہیں۔ ان عجیب و غریب اور مفید خلائق اصولوں کی دریافت کا سہرا مسٹر شیفورڈ ھنٹ کے سر ہے۔

صاحب موصوف کا قول ہے کہ انسانی جسم لاتعداد و سیلو یا چھوٹی چھوٹی جاندار

کو ٹھڑیوں سے مل کر بنتا ہے۔ یہ ذرات اس خوراک سے بنتے ہیں جو ہم کھاتے پیتے ہیں۔ اس پانی سے بنتے ہیں جو ہم پیتے ہیں۔ اس ہوا سے بنتے ہیں جس سے ہم سانس لیتے ہیں۔ کچھ دیر تک ہمارے جسم میں رہ کر یہ ذرات خود بخود مر جاتے ہیں اور ان کی جگہ تازہ ہوا' پانی اور خوراک سے بنے ہوئے ذرات لے لیتے ہیں۔ اگر انسان کے نظام جسمانی میں کسی قسم کا خلل واقع نہ ہو یعنی تو اجسانی اپنا کام کمال مستعدی اور پھرتی سے سرانجام دے رہے ہوں تو لکھوکھا مردہ ذرات کو بذریعہ پسینہ' پیشاب یا پاخانہ کے جسم سے خارج کرنے میں انہیں ذرا بھی دیر نہیں لگتی۔ مگر صحت جسمانی میں کسی قسم کا نقص ہونے کے باعث ایسا نہیں ہوتا۔ کیونکہ لاتعداد مردہ ذرات کے جسم سے خارج ہونے کے باوجود بھی ان کا کثیر حصہ جسم میں انکارہ جاتا ہے اور جسم میں نئے ذرات کی گنجائش نہ ہونے کی وجہ سے اس کی پرورش اور پرداخت نامکمل ہو کر انسان رفتہ رفتہ ضعیف اور بوڑھا ہو جاتا ہے۔ اگر کسی ترکیب سے مردہ ذرات روزانہ جسم سے خارج ہوتے رہیں تو انسان ہمیشہ جوان بنا رہے اور کبھی بوڑھا نہیں ہوگا۔

اخراج مردہ ذرات

جسم کو اکڑانے اور ڈھیلا چھوڑ دینے کی ورزش ہے جس کا مفصل حال ڈاکٹر موصوف نے اپنی کتاب میں دیا ہے۔ وہ ایک جگہ لکھتے ہیں کہ پچاس سال کی عمر تک میں پرانی بدہضمی میں گھرا رہا۔ میرا جسم بہت کمزور گیا تھا اور 50 سال کی عمر میں میں 80 سال کا بوڑھا معلوم ہوتا تھا۔ میں نے بہت علاج معالجے کئے مگر بیکار' آخر دواؤں کا سہارا چھوڑ کر ان کسرتوں کا سہارا لیا۔ اور اب میری جسمانی حالت اتنی سدھر گئی ہے کہ 75 سال کی عمر میں ہر قسم کے کھیل کود میں' دوڑنے میں' نیز سخت جسمانی محنت کرنے میں ایک 25 سالہ نوجوان کی طرح کر سکتا ہوں۔

جینٹ صاحب نے جن کسرتوں سے اپنے بڑھاپے کو جوانی میں تبدیل کر لیا ان کو نیچے درج کیا جاتا ہے۔

صبح جب نیند سے بیدار ہو تو بستر سے فوراً ہی مت اٹھو بیٹھو' کیونکہ ایسا کرنے سے دل کو صدمہ پہنچتا ہے۔ ہمیشہ آہستہ آہستہ بستر پر سے اٹھو ایسے کمرے کی کھڑکیوں اور دروازے کھول دو۔ پھر حوائج ضروری سے فارغ ہو کر بستر پر لیٹ جاؤ۔ اگر سردی کا موسم ہو تو جسم پر کپڑا اوڑھ لو۔ ازاں بعد ان کسرتوں کو بستر پڑے پڑے روزانہ کیا کرو۔ تو دیکھو گے کہ بیماری کمزوری اور بڑھاپے کا قلع قمع ہو گیا ہے۔ ایک بات اور قابل ذکر ہے بستر کا تکیہ بہت کم پھولا ہوا ہو۔ اگر اس میں روئی زیادہ مقدار میں ڈال دی گئی تو نہ صرف یہ کہ منہ کے بل سونے سے تکلیف ہو گی بلکہ گردن کی نسوں کو بھی نقصان پہنچے گا۔

ورزش نمبر 1

سر کے نیچے سے تکیہ سرکا کر سر جسم اور پاؤں کو ہموار کر لو۔ اب خوب زور سے پاؤں کی مٹھیاں باندھ کر دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر لے جاؤ۔ اور پاؤں کو نیچے کی طرف تان لو۔ اسی ترکیب سے جسم کو اوپر اور نیچے خوب اکڑا کر ڈھیلا کر دیں۔ پھر اکڑائیں اور ڈھیلا چھوڑ دیں۔

ورزش نمبر 2

دونوں ہاتھوں اور پاؤں کو باری باری سے ریل کے سگنل کی مانند اکڑائیں اور ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر اکڑائیں اور ڈھیلا چھوڑ دیں۔

ورزش نمبر 3

پہلے ایک ایک پاؤں کو پھر دونوں پاؤں کو ایک ساتھ تانتے ہوئے اوپر اٹھائیں' پھر اٹھائیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پھر اٹھائیں۔

ورزش نمبر 4

پیروں کو زمین پر سے نہ اٹھاتے ہوئے اوپر کے دھڑ کو آہستہ آہستہ بغیر جھٹک

کر اٹھا کر بیٹھ جائیں۔

ورزش نمبر 5

کمر پر ہاتھوں کا سہارا رکھ کر پہلے اوپر کا دھڑ اٹھائیں۔ یعنی لیٹے لیٹے اٹھ کر بیٹھ جائیں۔ پھر اسے ڈھیلا چھوڑ کر یعنی لیٹ کر نیچے کی طرف ٹانگیں پھیلا دیں۔ دونوں ٹانگیں لکڑی کے شہتیر کی طرح سیدھی کھڑی ہو جائیں پھر ان کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیں۔

ورزش نمبر 6

چت لیٹ کر سر اور ایڑیوں کے سہارے دھڑ کو جتنا اوپر اٹھا سکیں۔ کمان کی طرح اٹھائیں۔ پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

ورزش نمبر 7

منہ کے بل لیٹ کر ہاتھوں کے پنجوں اور پاؤں کے انگوٹھوں پر سارا جسم آہستہ آہستہ جتنا اوپر اٹھ سکے اٹھائیں۔ پھر اسی طرح زمین پر لا کر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

ورزش نمبر 8

منہ کے بل لیٹ کر پیٹ کا سہارا لیتے ہوئے سر اور ٹانگوں کو اوپر اٹھائیں پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

ورزش نمبر 9

اسی طرح دائیں کروٹ سے۔ بائیں کروٹ سے اور منہ کے بل لیٹ کر سارے جسم کو اوپر نیچے خوب اکڑائیں اور ڈھیلا چھوڑ دیں۔ یہی ان تمام کسرتوں کا ماحصل ہے۔ ڈاکٹر ڈی۔ بی۔ ولسن صاحب نے "ہیلتھ کلچر" نامی رسالہ میں لکھا ہے۔ بھرپور نیند اور زود ہضم غذا۔ کامل صحت حاصل کرنے کے لئے یہی دو گر ہیں۔ علاوہ ازیں صبح بیدار ہونے کے بعد بستر پر لیٹے لیٹے کم از کم نصف گھنٹہ روزانہ جسم کے ہر ایک عضو کو بار بار اکڑانے اور ڈھیلا چھوڑ دینے' نیز انگڑائیاں لیتے رہنے سے جسم تندرست' طاقت ور' بھاری

بھرکم، چاق و چوبند ہو جاتا ہے۔

ضروری ہدایات اور معلومات

1:- جس طرح جسم کے تمام اعضاء کو اکڑاتے اور ڈھیلا چھوڑتے ہیں۔ اسی طرح کلائی، ہاتھ، پاؤں کی انگلیوں کو بھی خوب زور سے پھیلائیں، اکڑائیں اور سکیڑیں۔

2:- ہر ایک کسرت کے بعد چند لمحے آرام کر کے دوسری کسرت شروع کریں۔

3:- جب کسی عضو کو زور سے تان کر ڈھیلا چھوڑا جاتا ہے۔ اس وقت جس سکھ کا احساس انسان کے دل کو ہوتا ہے۔ لفظوں میں اس کا اندازہ نہیں کیا جا سکتا۔ ان کسرتوں کے بعد بستر سے اٹھنے پر جسم ایسا ہلکا پھلکا اور پھرتیلا بن جائے گا جیسا کسی فرحت بخش گلزار کی تازہ ہوا کھا کر ہوتا ہے۔

شروع شروع میں ان کسرتوں کو تین تین بار سے زیادہ نہ کیا جائے۔ ابتداء میں زیادہ کسرت کرنے سے نفع کی نسبت نقصان ہونا ممکن ہے۔ ڈاکٹر بینٹ نے لکھا ہے کہ جسم کا بار بار اکڑانا اور ڈھیلا چھوڑنا بھی گویا کھوئی ہوئی جوانی کو دوبارہ حاصل کرنے کی کنجی ہے۔ بعض ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ احتلام، سرعت انزال یا سوزاک کی جن لوگوں کو بیماری ہو انہیں صرف پہلی اور دوسری کسرت ہی کرنی چاہئے۔ کیونکہ ان کے اعضائے مخصوصہ کے پٹھوں کو کامل آرام دینے کی ازبس ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے جن کسرتوں سے جسم کے درمیانی حصہ کے پٹھوں کو محنت کرنا پڑے اس سے احتراز لازم ہے۔

ایک اور بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ جسم کو اکڑانے سے نتھنوں کی راہ سے جس قدر سانس اندر کشید کیا جا سکے، کھینچ لینا چاہئے۔ اور ڈھیلا چھوڑتے وقت باہر نکال دینا چاہئے۔ جب سانس کشید کیا جائے تو دل میں یہ خیال مضبوطی سے جما لیں کہ ہوا سے روحانی طاقت کو اپنے جسم میں جذب کر کے جسم صحت اور طاقت ور بن رہا ہوں۔ اور جب سانس خارج کرنے لگیں تو یہ سوچیں کہ اپنے جسم کے نکمے اور غیر ضروری مادے کو

باہر نکال دیا جائے۔ ایسا کرنے سے ہر ایک کسرت دس گنا زیادہ مفید ثابت ہوگی۔

دافع امراض ورزشیں

نیچے پروفیسر بے چشو ڈ کی ان کسرتوں کی تفصیل دی جاتی ہے جن کی بدولت نہ صرف بدہضمی جسمانی کمزوری اور خرابی خون کو رفع کیا جا سکتا ہے۔ بلکہ اعضائے جسمانی کی ہر ایک بیماری کا علاج ہو سکتا ہے۔ ان کسرتوں میں سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ ان کے ساتھ ساتھ پرانایام (دم کشی) کی بھی مشق ہو جاتی ہے۔ گویا جسمانی اور دماغی ترقی کے ساتھ ہی ساتھ لا علاج اور مزمن امراض کا ازالہ بھی ہو جاتا ہے۔

پروفیسر بے چشو ڈ لکھتے ہیں کہ ہر ایک کسرت سے پہلے پھیپھڑوں کو ہوا سے خوب بھر لینا چاہئے اور کسرت کے بعد آہستہ آہستہ سانس کو چھوڑنا چاہئے۔ تنفس کی بے قاعدگی کے ساتھ اگر ان کسرتوں کو کیا جائے گا تو جیسا فائدہ ہونا چاہئے ویسا ہرگز نہ ہوگا۔

ورزش نمبر 1

پاؤں کا تلوا' پنڈلی' گھٹنے نیز پاؤں اور کمر کے درد کو نافع ہے اور ان تمام اعضاء کو صحت اور طاقت دیتی ہے۔

ترکیب: سیدھے کھڑے ہو کر پھیپھڑوں کو ہوا سے خوب بھر لیں۔ پھر پاؤں کے انگوٹھوں اور انگلیوں پر اٹھیں۔ پہلے دن دس بارہ مرتبہ اس کسرت کو کریں۔ پھر اس بڑھاتے بڑھاتے پچاس تک لے جائیں۔

ورزش نمبر 2

سینہ اور ہاتھوں کو بڑھاتی اور مضبوط بناتی ہے۔

ترکیب: سیدھے کھڑے ہو کر پھیپھڑوں کو ہوا سے بھر لیں۔ ہاتھوں کو دونوں طرف لٹکا دیں۔ اب دونوں ہاتھوں کو کندھوں کی اونچائی میں سامنے کی طرف لے

جائیں۔ پھر کندھوں کو اٹھا کر دونوں ہاتھوں کی دونوں پہلوؤں کی سمت جتنی دور لے جا سکیں۔ خوب زور سے تانیں۔ پہلے تین مرتبہ کریں۔ پھر آہستہ آہستہ 20 تک بڑھا لیں۔

ورزش نمبر 3

گردن، سر، آنکھ اور کان کی بیماریوں کو دور کر کے انہیں طاقت ور بناتی ہے۔

ترکیب: سیدھے کھڑے ہو کر پھیپھڑوں کو خوب ہوا سے بھر لیں۔ پھر داہنے کندھے کی طرف منہ پھیر لیں۔ گویا تم پیچھے کی طرف دیکھ رہے ہو۔ اسی طرح بائیں کندھے کی طرف۔ اب جہاں تک بن پڑے آگے کی طرف سر جھکائیں۔ اور پیچھے کی طرف۔ پہلے دن تین بار اس کسرت کو کریں۔ پھر آہستہ آہستہ دس تک بڑھا لیں۔

ورزش نمبر 4

قبض، بدہضمی، کمر کا درد اور آلہ تناسل کی سب بیماریوں کو دور کرتی ہیں۔

ترکیب: سیدھے کھڑے ہو کر پھیپھڑوں کو ہوا سے خوب بھر لیں۔ دونوں پاؤں کو ایک دوسرے سے اتنے فاصلے پر رکھیں کہ ان کے درمیان میں دو یا اڑھائی فٹ جگہ رہے۔ پھر دونوں ہاتھوں کی مٹھیاں باندھ کر بغیر گھٹنے جھکائے داہنے ہاتھ کی مٹھی سے دائیں بازو کی زمین چھوئیں۔ روز دس مرتبہ اس کسرت کو کریں۔ پھر پچاس تک بڑھا لیں۔

ورزش نمبر 5

اس کے وہی فوائد ہیں جو چوتھی کسرت کے ہیں۔

ترکیب: سیدھے کھڑے ہو کر پھیپھڑوں میں خوب ہوا بھر لیں۔ اب دونوں ہاتھوں کو قینچی نما جوڑ کر سر سے جتنے اونچے لے جا سکیں، لے جائیں۔ پھر بغیر گھٹنے جھکائے آگے کی طرف جھک کر ہاتھوں کی انگلیوں سے زمین کو چھوئیں۔ ازاں بعد پہلے کی طرح سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ پانچ سے شروع کر کے اس کسرت کو 20 تک بڑھا لیں۔

ورزش نمبر 6

سردی لگ جانا' بد ہضمی نیز گنٹھیا وغیرہ بیماریوں کو دور کرتی ہے۔

ترکیب: سیدھے کھڑے ہو کر پھیپھڑوں کو ہوا سے خوب بھر لیں۔ اب دونوں ہاتھوں کو گردن کے سامنے "قینچی نما" باندھ لیں۔ پھر گھٹنے جھکائے آگے کی جانب جتنا جھک سکیں جھک جائیں۔

ورزش نمبر 7

جو بہت موٹے تازے ہوں جن کے جسم پھول گئے اور پیٹ بڑھ گئے ہوں۔ ان کو دوبارہ اصلی حالت پر لانے اور جسم کو سڈول بنانے کے لئے یہ کسرت ہے۔

ترکیب: سیدھے کھڑے ہو کر پھیپھڑوں کو ہوا سے خوب بھر لیں۔ اب دایاں قدم آگے بڑھا کر انگوٹھوں اور پاؤں کی انگلیوں پر اٹھیں۔ اسی حالت میں نیچے جھکیں۔ یہاں تک کہ بایاں گھٹنا زمین سے 4 یا 6 انچ کے فاصلہ پر رہ جائے۔ پھر پہلی حالت میں واپس آ کر دائیں گھٹنے کو اسی طرح جھکائیں۔

ورزش نمبر 8

ہاتھوں اور سینہ کی رگوں کو مضبوط بناتی اور جسم میں غیر معمولی طاقت پیدا کرتی ہے۔

ترکیب: سیدھے کھڑے ہو کر پھیپھڑوں کو ہوا سے خوب بھر لیں۔ اب ہاتھوں کو کندھوں کی اونچائی پر سامنے کے رخ تان دیں۔ پھر زور سے مٹھیاں باندھ لیں اور نہایت زور سے تانتے ہوئے مٹھیوں سے کندھے کو چھوڑ دیں۔ تین سے شروع کر کے بیس تک بڑھا لیں۔

ضروری:

اگر کسرت کے دوران میں تھکاوٹ معلوم ہو تو بند کر دو۔ مگر ترک مت کرو۔ تھوڑی دیر آرام کر کے پھر کر سکتے ہو۔ مرض گنٹھیا جو کسی دوائی سے رفع نہیں ہوتا کسرتوں

کی بدولت جڑ سے اکھڑ جاتا ہے۔ اگر تمام کسرتیں ایک وقت میں کرنے کا موقع نہ ملے تو جتنی ہو سکے ایک وقت میں کریں۔ اور باقی دوسرے وقت میں۔ بہر حال صبح و شام کے دونوں اوقات میں تمام کسرتیں کر ڈالیں۔ اگر خدانخواستہ تم اتنے کمزور ہو کہ بستر سے اٹھنا بھی تمہیں دوبھر معلوم ہوتا ہے تو بستر پر پڑے ہی ایک آدھ کسرت کیا کرو۔ چند یوم لگاتار کسرت کرنے سے تم میں اتنی طاقت آجائے گی کہ آپ اٹھ کر چلنے پھرنے کے قابل ہو جائیں۔ پہلے دو کسرتوں سے شروع کریں۔ پھر آہستہ آہستہ تمام کسرتیں ایک ہی وقت میں پوری کر لیا کریں۔ اگر پہلوان بننا چاہتے ہیں تو دن بھر میں دو تین باران کسرتوں کو کیا کریں۔ دوران کسرت اگر کسی جگہ درد محسوس ہو تو مالش کرنے سے رفع ہو جایا کرے گا۔ ڈاکٹر جے چشوڈ نے آخر میں لکھا ہے کہ جو لوگ ہٹے کٹے اور مضبوط و تندرست رہنا چاہتے ہیں ان کو ضرور ان کسرتوں کو زندگی کے پروگرام میں داخل کر لینا چاہئے۔

آنکھوں کی ورزش

میکملن کمپنی نیویارک کی شائع کردہ کتاب کی ہدایات کے مطابق ایک سال سے آنکھوں کی ورزش کر رہا ہوں نیز ہر روز باقاعدہ طور پر آفتاب کی طرف ٹکٹکی باندھ کر دیکھتا ہوں اور میں یہ دیکھ کر مطمئن ہوں کہ میری بصارت میں بہت ترقی ہوئی ہے۔ میں بیس سال سے عینک استعمال کرتا تھا۔ لیکن اب عینک کی مدد کے بغیر لکھتا پڑھتا بلکہ تصاویر بھی بنا لیتا ہوں۔ میں نے اپنے تجربہ کا حال پونہ اور بمبئی کے ورنیکا اخبارات میں شائع کرایا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ہر روز بہت سی چٹھیاں میرے پاس آتی ہیں جن میں مجھ سے دریافت کیا جاتا ہے کہ آنکھوں کی ورزش کس طرح کی جاتی ہے۔ اسلئے میں وہ ترکیب درج کرتا ہوں۔

عینکیں نقصان دہ ہیں۔

ہمارے ملک میں عینکیں استعمال کرنے کا رواج ترقی پر ہے۔ بینائی کے امراض ترقی پر ہیں۔ اور اسی طور سے لاکھوں روپے عینکوں پر ضائع کئے جاتے ہیں۔ عینکوں کے شیشے مجموعی طور آنکھوں میں تکان پیدا کرتے ہیں اور اس کا لازمی نتیجہ یہ ہے کہ تھوڑے عرصے بعد زیادہ طاقت کے شیشوں کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ شیشے بصارت کو ہرگز ترقی نہیں دیتے اس لئے صحیح طریقہ یہ ہے کہ نگاہ کی کمزوری کو ورزش کے ذریعے دور کیا جائے جس طرح کہ دیگر اعضاء کی ورزش انہیں مضبوط بناتی ہے اسی طری آنکھوں کی ورزش سے آنکھوں میں طاقت آتی ہے۔ دو تین ہفتوں کی ورزش سے ہی نگاہ ترقی کرنے لگتی ہے۔ اور جب ایک دفعہ بصارت درست ہوگئی تو عمر بھر قائم رہے گی۔ یہ ورزش دن میں دو دفعہ کرنی چاہئے یعنی طلوع وغروب آفتاب کے وقت۔

پانچ ورزشیں

1:- آنکھوں کو بائیں طرف موڑیں۔ اور پھر دوسری طرف۔ ایسا دس مرتبہ کرنا چاہئے۔ ایسا کرتے ہوئے سر کو جنبش نہیں دینی چاہئے۔

2:- آنکھوں کو اوپر کی طرف پھیریں مگر سر کو مت اٹھائیں۔ پھر اسی طرح نیچے کی طرف جھکائیں۔ یہ ورزش بھی دس مرتبہ کرنی چاہئے۔

3:- آنکھوں کو اوپر اٹھا کر ترچھے طور پر بائیں طرف اور دائیں طرف پھیریں۔ یہ بھی دس مرتبہ کرنی چاہئے۔

4:- آنکھوں کو اوپر کی طرف پہلے دائیں طرف اور پھر دوسری طرف پھیریں۔

5:- دونوں آنکھوں سے اس طرح ایک ساتھ سامنے دیکھو گویا کہ ناک کے پل سے دیکھ رہے ہیں۔ شروع میں یہ ورزش صرف تین چار مرتبہ کرنی چاہئے۔

گرنے کا فن

متفرق

(جوڈو) گرنے کا فن۔

اس فن کا جاننے والا اگر گرتا ہے تو اس طرح گرتا ہے کہ اسے چوٹ نہیں لگتی۔ وہ گرنے کا طریقہ اور فن جانتا ہے۔ اگر آپ بھی گرنے کے فن سے واقف ہوں گے اور آپ کو کوئی اچانک دھکا دے کر گرا دے گا تو آپ کے چوٹ بھی نہیں لگے گی۔ گرنے کے ایسے طریقے جن سے چوٹ نہ لگے یوں تو متعدد ہیں لیکن ہم ان چند طریقوں کو بتائیں گے جو کسی حد تک تحریر میں سکھائے اور بتائے جاتے ہیں۔ دراصل یہ عملی کام ہے کرنے سے آتا ہے۔ خالص نظری اور علمی قسم کی چیز نہیں ہے۔ کہ ایک شخص محض پڑھ کر ہی سیکھ لے۔ بہر حال ہمارے لئے جس حد تک ممکن ہوگا سمجھانے کی کوشش کریں گے۔ آپ اس کی مشق چند ہی دن میں سیکھ جائیں گے۔

گرنے کی مشق کی ابتداء میں اس طرح کی جاتی ہے کہ پہلے آپ فرش پر اکڑوں بیٹھ جائیں تھوڑی اندر کی طرف کریں۔ دونوں ہاتھ سامنے کی طرف لائیں اس طرح کہ بازو کھلے ہوئے ہوں اور ان میں خم نہ ہو۔ پاؤں کی ایڑیاں اٹھی ہوئی ہوں اور تقریباً ایسا آسن اور طریق نشست ہو جیسا کہ ایک کشتی ران کا اس وقت ہوتا ہے جب کہ وہ چپوؤں کو پانی میں ڈبو کر زور لگا کر پیچھے کی جانب جھک جاتا ہے۔ چنانچہ آپ بھی اسی طرح پیچھے کی جانب جھکیں اور جیسے ہی دونوں شانے فرش سے چھونے کے قریب ہوں۔

آپ اپنے دونوں بازوؤں کو دونوں جانب فرش پر ماریئے۔ یہ خیال رہے کہ آپ کے بازو انگلیوں سے لے کر شانوں تک جسم کے مقابلے میں 45 درجے کے زاویہ پر ہونے چاہئیں۔ اسکے بعد ٹانگوں کو سیدھا کریں۔ اور جسم کو جھولا دے کر دوبارہ پہلی سی پوزیشن میں

آ جائیں۔

اگر آپ اس کی مشق بار بار چند منٹ تک کرتے رہیں گے تو یہ بات آپ پر واضح ہو جائے گی کہ بیٹھتے وقت جیسے ہی آپ بازوؤں کو اندر لیں گے آپ کے جسم کا تمام بوجھ اور وزن آپ کے بازوؤں پر رہے گا۔ چنانچہ آپ اگر کھڑے ہونا چاہیں تو ٹانگوں کو سیدھا کر کے فوراً ہو سکتے ہیں۔ لیکن ابتداء میں کھڑے ہونے کی کوشش نہ کریں۔ شروع میں تو پیچھے کی جانب جھک کر دونوں بازوؤں سے فرش کو مارنے اور دوبارہ پھرتی سے بیٹھ جانے کی مشق کی جائے پھر رفتہ رفتہ تھوڑا تھوڑا پاؤں کو سیدھا بھی کرتے رہیں۔ یہاں تک کہ ایک آدھ دن کی مشق کے بعد پورے کھڑے ہونے لگیں۔ مشق سے بیٹھ کر کھڑے ہونے کا یہ ایک ایسا چکر بندھ جائے گا کہ دیکھنے والوں کو یہ محض ایک حرکت معلوم ہوگی۔

اس سلسلے میں ایک بات خاص طور پر پیش نظر رہنی چاہئے وہ یہ کہ گرتے وقت آپ کے بازوؤں کا ہر حصہ بیک وقت زمین پر لگے۔ ورنہ چوٹ لگ جائے گی۔ یہ ایک طبعی سی بات ہے جو جسٹو نے اسے طبعی اور قدرتی عمل سے فائدہ اٹھایا ہے یہاں آپ کو یہ بتایا گیا ہے کہ ہاتھ آگے جاتے ہی ہیں آپ انہیں جانے ہی دیجئے بس زمین پر ان کے لگنے کے بجائے آپ ان کو خود اس طرح ماریں کہ پورا بازو زمین پر لگے۔ اس سے آپ کے نہ صرف چوٹ نہیں لگے گی بلکہ آپ کے اندر ایسا سپرنگ پیدا ہوگا کہ آپ کا جسم ذرا سے اشارے سے خود بخود اوپر اٹھ جائے گا۔

آنکھیں بڑی نعمت ہیں

1:- روزانہ غسل کرنے سے قبل پاؤں کے انگوٹھوں میں خالص سرسوں کا تیل ملنے سے بڑھاپے تک آنکھوں کی روشنی کم نہیں ہوتی۔ اعصاب چشم میں سرسوں

کے تیل سے بڑی طاقت پہنچتی ہے اگر روزانہ ایسا کیا جائے تو انسان کو بڑھاپے تک عینک استعمال کرنے کی حاجت نہ ہوگی۔

2:- روزانہ 5 منٹ تک پاؤں اور تلووں میں اچھی تیل کی مالش کرنا ایک نہایت اعلیٰ عادت ہے۔ اس آسان ترکیب سے بڑھاپے میں بھی بینائی قائم اور دماغ ٹھنڈا رہتا ہے۔ اس سے نیند خوب آتی ہے۔ نیز نزلہ کی بیماری کا یہ بہترین علاج ہے۔

3:- قوت بینائی کی حفاظت کے لئے روزانہ صبح اٹھ کر پہلے منہ میں پانی بھر لو جس سے گال پھول جائیں۔ اور اس کے بعد پانی کے 15 یا 20 چھینٹے آنکھوں پر دو۔ ایسا کرنے میں منہ مشرق کی طرف رہنا چاہئے۔ اس سے ضعف بصارت' رتوندھی اور آنکھوں کی سرخی وغیرہ دور ہو سکتی ہے۔

4:- روزانہ آنکھوں میں ایک یا دو قطرہ سرسوں کا تیل لگائیں' جس سے آنکھوں کی تمام بیماریوں سے حفاظت رہے گی۔ اور تا زندگی آنکھوں کی بینائی میں فرق نہیں آئے گا۔ اس کی عادت ہر شخص کو ڈالنی چاہئے مگر تیل خالص اور صاف ہو۔

5:- کھانا کھانے کے بعد جب منہ دھوئیں تو آنکھوں اور پیشانی پر بھی پانی کے چھینٹے دیا کرو۔ اس سے تندرستی حاصل ہوتی ہے اور آنکھوں کی رونق بڑھتی ہے

دانتوں کو بڑھاپے تک محفوظ و مضبوط رکھیں

ترکیبیں

دانتوں کا گرنا اس بات کی علامت ہے کہ بڑھاپے کا زمانہ آ گیا ہر شخص کو دانتوں کی بخوبی حفاظت کرنی چاہئے۔ جس سے وہ عرصہ دراز تک قائم رہ سکیں۔ دانتوں

کی حفاظت کے کئی طریقے ہیں۔ جن میں سے چند درج ذیل کئے جاتے ہیں۔

1:- حقہ کے پانی سے غرارے کرنے سے ہلتے ہوئے دانت بھی مضبوط ہو جاتے ہیں اور پھر گر نہیں سکتے۔ اس ترکیب سے فائدہ اٹھانے والوں کو اپنی زندگی میں کبھی دانتوں کی تکلیف نہیں ہو سکتی۔ ان کے دانت بڑھاپے تک قائم رہتے ہیں۔ جن لوگوں کو آئے دن دانتوں کی تکلیف رہا کرتی ہے ان کو چاہیئے کہ اس ترکیب سے فائدہ اٹھا کر ان کی ہمیشہ کے لئے حفاظت کریں۔

2:- تادم آخر دانتوں کا قائم رہنا بھی ایک بڑی بات ہے جو لوگ چاہتے ہیں کہ زندگی بھر ان کے دانت صحیح وسالم رہیں ان کو چاہیئے کہ جب وہ رفع حاجت کے لئے جائیں تو اخراج مادہ کے وقت اوپر اور نیچے کے دانتوں کو خوب دبائیں۔ ایسا کرنے سے دانت قبل از وقت نہیں گر سکتے۔ بلکہ ہلتے ہوئے دانت بھی ہفتہ عشرہ میں جم کر پتھر کی مانند ہو جاتے ہیں۔

3:- روزانہ روغن کنجد (تل کا تیل) یا گائے کا گھی پانچ منٹ منہ میں رکھنے سے ہلتے ہوئے دانت بھی دوبارہ جم جاتے ہیں۔ اس سے دانتوں کے زخم بھی اچھے ہو جاتے ہیں۔ چند مرتبہ اس ترتیب کو عمل میں لانے سے نہ صرف کمزور دانت مضبوط ہوں گے بلکہ منہ کا ذائقہ بھی درست ہو جائے گا۔

4:- روزانہ سونٹھ کے منجن یا جلے ہوئے تاڑ کے پتوں کے سفوف سے دانت صاف کریں۔ دانتوں کی تمام بیماریاں دور ہو جائیں گی۔

5:- دانت صاف کرنے میں انگوٹھے کے پاس والی انگلی کبھی استعمال نہ کریں جن لوگوں کو یہ راز معلوم نہیں وہ اس انگلی سے دانتوں میں منجن کرتے ہیں۔

madaniib.org

سیاہ بال احساس جوانی قائم رکھتے ہیں

1- ہر روز کھانا کھانے کے بعد ۵ پانچ منٹ تک بالوں میں کنگھی کیا کریں۔ (مگر ربڑ کی کنگھی سے پرہیز لازم ہے۔ کنگھی کی نوکیں سر سے نہیں لگنی چاہئیں حالانکہ یہ ترکیب بہت سادہ ہے۔ مگر تجربہ نے بتایا ہے۔ کہ اسے نہ صرف یہ کہ بال قبل از وقت سفید نہیں ہوتے بلکہ سر کی تمام بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔ اور درد سر رفع ہو جاتا ہے نیز اس سے گنجاپائی کی بیماری نہیں ہوتی۔ آم کی گٹھلی کو آملہ کے پانی کے ساتھ پیس کر اس کا لیپ روزانہ سر پر لگایا کریں۔ ایسا کرنے سے نہایت گھنے اور گھونگریالے بال سر میں نکل آئیں گے جن لوگوں کے بال گرنے یا سفید ہونے لگے ہوں ان کو اس تجربہ سے فائدہ اُٹھانا چاہیے۔

متفرق مضامین

آفتابی ورزش

یہ ورزش تمام ورزشوں میں زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔ سورج کی طرف کھلی آنکھوں سے دیکھتے رہو۔ کیونکہ سورج کی کرنیں نہ صرف مفید ہیں بلکہ صحت بخش بھی ہیں ..ایسا طلوع یا غروب آفتاب کے وقت کرنا چاہیئے۔ دوپہر کے وقت یہ ورزش ممنوع ہے جب مشق ہو جائے تو آدھ گھنٹے تک سورج کی طرف دیکھ سکتے ہیں۔ لیکن پانچ یا دس منٹ کی ورزش کافی ہے۔ دو تین مہینے میں اس کا نتیجہ نکل آتا ہے۔ آنکھوں کی درستی کے لئے جسمانی ورزشیں بھی لازمی ہیں۔ کیونکہ آخر آنکھوں کی طاقت جسمانی طاقت پر انحصار رکھتی ہے۔

آنکھوں کو آہستگی سے انگلیوں سے مل کر پھر آنکھوں کی ورزش شروع کرنی چاہیئے۔ تھوڑا سا نمک پانی میں حل کر کے آنکھوں کو دھونا چاہیئے۔ یا بورک ایسڈ کے ہلکے سلیوشن سے۔

کراچی کے ایک مشہور امراض چشم ڈاکٹر ڈی ایس سرویسائی نے بالا صاحب کو لکھا ہے کہ میں ۱۳ سال سے آپ کی آنکھوں کا معائنہ کرتا رہا ہوں۔ اور آخر میں دسمبر ۱۹۴۷ء کو میں نے دیکھا اور حیرت انگیز تبدیلی نظر آئی۔ آپ کو عینک کی ذرا ضرورت نہیں ہے آپ کی آنکھیں ایسی درست ہوگئی ہیں جیسا کہ ۴۰ چالیس سال سے کم عمر کے آدمی کی ہوتی ہیں آفتاب کی طرف دیکھنے کی ورزش سے باقی تمام ورزشوں کی نسبت آپ کو فائدہ زیادہ پہنچا ہے لوگوں کو چاہیئے کہ آپ کے تجربہ سے فائدہ اٹھائیں۔

مالش

جس طرح درخت کی جڑ میں پانی سینچنے سے اس کی ڈالیوں اور پتیوں کے ریشے بڑھتے ہیں اسی طرح تیل کی مالش کرنے سے انسان کے جسم کی بالیدگی ہوتی ہے۔ بقراط کا قول ہے کہ مالش کرنے کی جسمانی طاقت بڑھتی ہے۔ اور جسمانی اعضاء میں حیرت انگیز تبدیلی رونما ہوتی ہے یعنی ڈھلکے ہوئے عضلات گٹھ جاتے ہیں۔ آہستہ آہستہ مالش کرنے سے جسمانی عضلات ڈھیلے ہوتے ہیں۔ اور زور کے ساتھ ملنے سے گٹھ جاتے ہیں۔ ہمیشہ مالش اس طریقے سے کرنی چاہیئے۔ دماغ سے دل کی طرف۔ پیروں سے رانوں کی طرف اور ہاتھوں سے کندھے کی طرف۔ مالش کرنے سے ہمارا صرف یہی مقصد ہوتا ہے کہ خون میں حرارت پیدا ہو جائے۔ اور وہ تیزی سے گردش کرنے لگے بہت دیر تک چلنے پھرنے یا جسمانی محنت و مشقت کرنے سے پیروں میں اینٹھن پڑ جاتے ہیں۔ اور ایک قسم کا درد محسوس ہونے لگتا ہے۔ ایسے مریض کے پاؤں کے تلوے اور پنڈلیوں پر آہستہ آہستہ مالش کرنی چاہیئے۔ نیند آئے یا سر یا آنکھوں میں اضطراب یا جلن سی محسوس ہوتی ہو۔ تو سر اور پیشانی پر مالش کرنے سے اسی لمحہ ایک قسم کا آرام محسوس

ہونے لگتا ہے۔اس کے علاوہ گہری نیند بھی آ جاتی ہے۔ایک عالم کی رائے ہے کہ ہر ماہ کم ازکم ایک بار کان میں ضرور تیل ڈالا جائے۔یہ صحت کے حق میں بے حد نافع ہے کان میں تیل ڈالنے سے تھوڑی۔گردن کی مینانام کی شریان کا اور سر اور کان کا درد ہو جاتا ہے۔ حجامت بنوانے کے بعد بھی اسی جگہ تیل ضروری لگانا چاہیے۔جہاں سے بال تراشے گئے ہوں۔مالش کرتے وقت مندرجہ ذیل باتوں کا ضرور خیال کرنا چاہیے۔

1۔ اگر آدمی بخار میں مبتلا ہو تو مالش نہیں کرنی چاہیے۔اسی طرح اگر جسم پر پھوڑی پھنسی نکلے ہوئے ہوں تو اس حالت میں بھی مالش نہیں کرنی چاہیے۔

2۔ مالش چار طرح کی ہوتی ہے۔اول گرم نکور۔نکور ہاتھ کی دو انگلیوں سے دی جاتی ہے پہلے آہستہ آہستہ اور پھر اس قدر دباؤ دیا جاتا ہے کہ جسم کے اندرونی اعضاء تک اس کا اثر پہنچ سکتا ہے دوسرا طریقہ یہ ہے کہ چٹرہ گوندھنا اور پھینٹنا جسم کے پٹھوں کو گوندھنا اور اس کے چاروں طرف حسب موقع ہاتھ ذرا سختی کے ساتھ ساتھ جلدی جلدی بار بار پھرانا پڑتا ہے۔مگر یہ کام اس قدر تیزی کے ساتھ نہیں کرنا چاہیے کہ جلن پیدا ہونے لگے اور نہ اس قدر زور کے ساتھ کیا جائے کہ تکلیف محسوس ہونے لگے۔تیسرا طریقہ یہ ہے کہ تھپکنا۔اس میں آہستہ آہستہ ہتھیلی سے تھپکنا پڑتا ہے یہ عمل پیٹ پر نہیں کرنا چاہیے۔
چوتھا طریقہ مالش کا ہے۔انگلی اور ہتھیلی سے دبانا۔

مالش برائے افزائش حسن

اگر آدمی صبح اٹھ کر گرم پانی کے ساتھ بھاپ سے اتنی دیر تک منہ سینکے کہ خوب اچھی طرح پسینہ آ جائے۔اور اس کے بعد کسی صاف کھردرے تولئے سے پسینہ کو خوب رگڑ کر پونچھ ڈالے۔اور کسی ایسے دریچے کے پاس بیٹھ کر جہاں سے صاف تازہ۔معطر ہو اندر آتی ہو۔منہ پر اس طریقہ سے تلوں کے تیل کی مالش کرے کہ ہاتھ تھوڑی سے اوپر کی طرف جائیں تو کچھ دنوں کے بعد اسے خود ہی معلوم ہو جائے گا کہ اس کے پچکے ہوئے

گال بھر گئے ہیں۔اس اس کا بے نور چہرہ خوبصورت بن گیا ہے۔

مالش برائے دفعیہ بدہضمی

سب سے پہلے ایک بار خوراک ہضم کرنے والے جسمانی حصص بالخصوص کولن نام کی بڑی آنت کے تینوں حصوں کا خیال رکھنا چاہیے کیونکہ فضلہ اسی میں اکٹھا ہوتا ہے مریض کو چت لیٹ جانا چاہیے اور ٹانگوں کو پھیلا کر ایک دوسرے سے الگ رکھنا چاہیے۔ دائیں طرف کولہوں کے پاس (جہاں چھوٹی آنتیں ختم ہو کر بڑی آنت شروع ہوتی ہے) ہاتھ سے دباتے ہوئے اوپر کی طرف آنا چاہیے۔اور ٹھوڑی کے پاس سے بائیں طرف ہاتھوں کو پھیرنا چاہیے۔جہاں سے بڑی آنت نیچے مقعد تک پہنچتی ہے۔اس طریقے سے ہاتھوں کا دباؤ کولہوں تک پہنچنا چاہیے۔کیونکہ ایسا کرنے سے فضلہ آگے کے رخ دھکیلا جائے گا۔

جس آدمی کے گال پچکے ہوں یا رخساروں کی ہڈی اوپر کو ابھری ہوئی ہو اور چہرہ پر ایک قسم کا روکھا پن اور سفید داغ ہوں اس کو چاہیے کہ بادام روغن آہستہ آہستہ ٹھوڑی سے اوپر کی طرف کو ملا کرو۔اس سے گال بھر جائیں گے اور چہرے پر ایک قسم کا نور جھلکنے لگے گا۔

فاقہ کشی اور روزہ کی خوبی

زمانہ قدیم میں لوگ قوانین قدرت کے مطابق اپنی زندگی بسر کرتے تھے یہی وجہ ہے کہ فاقہ کشی کی ذرا بھی ضرورت محسوس نہیں ہوتی تھی مگر آج کل کے لوگوں کا طرز رہائش معاش اور خوراک وغیرہ سب باتیں غیر قدرتی ہو گئی ہیں۔باہر کا مادہ اور مرے ہوئے ذرات انسانی جسم کے اندر جمع ہوتے جاتے ہیں اس لئے ان کو باہر نکال کر پھینک دینے کے لئے فاقہ کشی کی بڑی ضرورت ہے۔

کافی ورزش نہ کرنے اور قوانین قدرت کی خلاف ورزی کرنے کے سبب کھانا

اچھی طرح نہیں ہضم ہوتا۔ کھانا ہضم نہ ہونے سے جسم کی نشوونما نہیں ہوتی۔ اور نشوونما نہ ہونے کے باعث فضلہ اور خراب مادہ کو باہر پھینکنے والے اعضا کمزور ہو جاتے ہیں۔ ان کے کمزور ہو جانے سے بچا ہوا اناج اور غیر مادہ کامل طور سے باہر نہیں نکلتے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ فاسد مادہ جسم کے مختلف جوڑوں میں جمع ہو جاتا ہے اور آدمی بدصورت کم ہمت۔ بے حوصلہ اور کاہل بن جاتا ہے۔ فاسد مادہ جمع ہو جانے سے جسم کے اندرونی فعلوں میں بڑی رکاوٹ پڑتی ہے۔ اور طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ ایسے وقت میں بھوک بند ہو جاتی ہے اور جسم کے اندر فاقہ کشی کا ایک اشارہ دل کی طرف سے ہوتا ہے یہ شارہ پا کر کتے اور بلیاں اس وقت تک کھانا بند کر دیتی ہیں جب تک انہیں پوری طرح بھوک نہیں لگتی۔ صرف ایک انسان ہی ایسا ہے کہ جو اس اشارے پر دھیان نہیں کرتا۔ اور عادت کے ہاتھوں مجبور ہو کر ہر روز تھوڑی دیر بعد بغیر بھوک کے ہی اسی طرح کھاتا اور فاسد مادہ کو بڑھاتا چلا جاتا ہے۔ آخر کار اسے مہلک مرض آ دبوچتے ہیں اور غریب کو مجبوراً دنیا کو خیر باد کہنا پڑتا ہے۔

جسم کے اندر جو فاسد مادہ جمع ہو جاتا ہے اس کے نکالنے کا ایک قدرتی طریقہ فاقہ کشی یا روزہ ہے۔ ہمارے اندرونی اعضا ایک ہی وقت میں جسم کی نشوونما اور فاسد مادہ کو باہر نکالنا یہ دونوں کام انجام نہیں دے سکتے۔ فاسد مادہ نشوونما کے کام میں مزاحم ہوتا ہے اور آخر کار دیوالہ نکلنے لگتا ہے۔ چنانچہ زندگی کے قیام کے لئے اعضاء کو آرام دینا یعنی فاقہ کرنا نہایت ضروری ہے۔

بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کہ اناج کھائے بغیر جسم کی نشوونما کیوں کر ہو سکتی ہے مگر یہ ان کی غلطی ہے۔ زمانہ حال کے سائنسدانوں نے ثابت کر دکھایا ہے کہ طاقت اور زیست کا انحصار صرف ایک اناج ہی پر نہیں بلکہ ان کا انحصار اس سے بہت زیادہ نیند اور ہوا پر ہے اناج نہ کھانے سے انسان کچھ روز تک زندہ رہ سکتا ہے مگر جاگتے رہنے یا ہوا نہ ملنے سے وہ بہت جلد مر جاتا ہے اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ اناج کی نسبت ہوا اور نیند کی بہت

زیادہ ضرورت ہے۔

امریکہ کے مشہور ڈاکٹر ڈیوئی کی زیر نگرانی لیونارڈ تھیس اور مس اسٹیلا نے 56 اور 42 دن کا فاقہ کیا۔ اناج نہ کھانے کے سبب ان کی طاقت میں ذرا بھی کمی نہیں آئی۔ اسی طرح امریکہ کے بورسٹن صاحب نے بعض اشخاص کو 30 سے 40 روز تک کا فاقہ کرایا۔ مگر ان کی طاقت ذرا کم نہ ہوئی۔ بخلاف اس کے فاقہ کے بعد مقابلتہً طاقت ور پائے گئے فاقہ سے طاقت برقرار رہتی ہے۔ صرف فاسد مادہ باہر نکلتا ہے۔ فاسد مادہ باہر نکلنے سے کھانا اچھی طرح ہضم ہو جاتا ہے اور طاقت بڑھتی ہے۔

فاسد مادہ کو باہر نکالنا چاہتے ہو تو فاقہ کشی کرو۔ اور اس وقت تک بالکل کچھ نہ کھاؤ جب تک اشتہا نہ ہو۔ فاقہ کشی ایک نہایت موثر دوا ہے۔

عام تندروست آدمیوں کو ہر ہفتہ ایک بار ورنہ کم از کم پندرہ دن میں ایک بار ضرور بھوکے رہنا چاہیے مگر آج کل دفتر میں کام کرنے والے بابوؤں اور سکولوں اور کالجوں میں تعلیم حاصل کرنے والے طلبا کو اس میں سہولت نہ ہو تو کوئی چھٹی کا دن فاقہ کے لئے مقرر کر لینا چاہیے اس روز بالکل کچھ نہ کھانا چاہیے۔ ہاں پانی تھوڑا تھوڑا کر کے پینا چاہیے اس روز دل کو خوب خوش رکھنا چاہیے۔ اگلے روز ایک سنگترہ یا لیموں کھا کر فاقہ توڑنا چاہیے اور روز معمول سے کم کھانا چاہیے۔

دنیا میں عموماً جتنے بڑے بڑے مذہب ہیں ان سب میں کسی نہ کسی شکل میں روزہ یا برت یا فاقہ کشی کا طریقہ رائج ہے۔

مثلاً اسلام میں ہر سال پورے ایک ماہ تک یعنی رمضان شریف میں روزے رکھتے ہیں اور رمضان شریف کے علاوہ بھی پیغمبر اسلامؐ نے متعدد روزے رکھے ہیں اور آج بھی حضور اکرم صلعم کی اس سنت پر عمل کیا جاتا ہے۔

عیسائیوں کی مذہبی کتب میں بھی روزہ کا حکم ہے اور ہندو دھرم میں بھی برت کا دستور ہے۔ ایکادشی۔ رام نومی اور جنم اشٹمی وغیرہ کا برت رکھتے ہیں اسی طرح ہندو دھرم

میں چھوٹے بڑے برتوں کی تعداد سال بھر کے دوران میں ایک سو سے بھی زیادہ ہے۔ ان تمام برتوں کی تہہ میں ایک ہی اصول ہے اور وہ ہے فعل ہاضمہ کو درست حال میں رکھنا۔

درحقیقت برت کا مطلب یہ ہے کہ آدمی بالکل کچھ نہ کھائے بالکل ہی بھوکا نہ رہا جا سکے تو تھوڑے سے پھل کھا لینے چاہئیں۔ اس سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

جسم کے اندر اگر فضلہ یا فاسد مادہ زیادہ بھرا ہوا ہو تو ایک دن کی فاقہ کشی سے کام نہیں چلتا۔ اتنے مادے کو نکالنے کے لئے کم از کم ایک ہفتہ بھوکے رہنا اشد ضروری ہے۔ آہستہ آہستہ مشق کرنے سے ایک ہفتہ کی فاقہ کشی آسانی سے کی جا سکتی ہے۔ ان دنوں میں آہستہ آہستہ خوب پانی پینا۔ کھلی ہوا میں رہنا بہت ضروری ہے ایسا کرنے سے آنتوں کی جمع شدہ میل با آسانی نکل جائے گی۔

فاقہ کشی کے دنوں میں نہاتے برابر رہنا چاہیے۔ اور اچھی اچھی کتابوں کا مطالعہ کرنا بھی ضروری ہے۔ مگر زیادہ دماغی محنت سے پرہیز لازم ہے۔ صبح کے وقت نصف سیر گرم پانی پینا اور بھی زیادہ مفید ہے۔ اس سے آنتوں کی صفائی اور بھی اچھی طرح ہو جائے گی۔ فاقہ کشی کے تین روز بعد تک بھوک لگے گی۔ لیکن پھر بھوک محسوس تک نہ ہو گی۔ فاقہ کشی کے ابتدائی دو تین دنوں میں زبان سفید نظر آئے گی یہ اس امر کی علامت ہے کہ اندر فاسد مادہ موجود ہے۔ چنانچہ اس وقت تک کچھ نہیں کھانا چاہیے جب تک کہ زبان اپنی اصلی حالت پر نہیں آ جاتی۔ جب تک زبان سفید رہے اس وقت یہ سمجھنا چاہیے کہ باہر کا مادہ اندر موجود ہے۔ زبان آٹھ دس روز میں اپنی اصلی رنگت پر آ جاتی ہے۔ مگر بعض اوقات پندرہ بیس دن بھی لگ جاتے ہیں فاقہ کشی کے وقت جسم کا دبلا ہو جانا قدرتی بات ہے مگر فاقہ کھولنے کے چند دن بعد یہ دبلا پن دور ہو جاتا ہے۔

فاقہ توڑتے وقت کمال احتیاط کی ضرورت ہے۔ جس روز ایسا کرنا ہو اسی روز نارنگی یا لیموں کا رس پینا چاہیے۔ اس کے بعد دو تین روز تک چار لیموں یا نارنگیوں کا رس

پیتے رہنا چاہیے۔ اس کے بعد ہر روز تین سے چار سیر تک دودھ تھوڑا تھوڑا کر کے پینا چاہیے اس کے بعد دال چاول اور ترکاری کھانا چاہیے۔ اور آٹھ نو روز بعد حسب معمول کھانا شروع کر دینا چاہیے۔ پکوان یا دیگر لذیذ کھانے کھا کر فاقہ کبھی نہیں توڑنا چاہیے۔ ایسا کرنے سے بڑا قوی نقصان پہنچنے کا امکان ہے۔ پہلے تین روز کا فاقہ کرنا چاہیے۔ دو تین ماہ کے بعد پھر ایک ہفتہ کا فاقہ کیا جائے حسب ضرورت فاقہ کشی کے ایام کی تعداد بڑھائی جا سکتی ہے۔

تپ دق کے مریض کو لمبا فاقہ نہیں کرنا چاہیے۔ فاقہ کشی سے اس کی طاقت ضائع ہو جاتی ہے۔ اس کا کھانا صرف کم کر دینا چاہیے۔ 24 گھنٹے میں ایک مرتبہ ہلکا کھانا کھا لینا اس کے لئے بالکل کافی ہے۔ چھوٹے فاقے اس کے حق میں مفید ہیں۔ حاملہ عورت کو بھی فاقہ نہیں کرنا چاہیے۔ تفریح طبع یا محض دکھلاوے کے لئے فاقہ کرنا ٹھیک نہیں فکر کی حالت میں فاقہ کشی نقصان دہ ہے۔ جو لوگ تندرست ہیں انہیں پندرہ دن میں صرف ایک روز کے لئے فاقہ کرنے کی ضرورت ہے۔

فاقہ کشی کے دوران میں کسی قسم کی دوا وغیرہ کا استعمال ہرگز نہیں کرنا چاہیے۔ فاقہ کشی قدرتی طریقہ علاج ہے۔ قدرتی علاج میں غیر قدرتی علاج گھسیڑ دینا سخت حماقت ہے، بہت سے لوگ ایسے بھی دیکھے گئے ہیں جنہوں نے فاقہ کشی کے دوران میں یا اس کے فوراً بعد ہی علاج اور معالجہ کرایا اور ان کی موت واقع ہو گئی۔

امریکہ اور انگلستان کے فاقہ کرنے والوں کا تجربہ ہے کہ فاقہ کشی کے دوران میں اپنا روزمرہ کا کام حسب معمول کرتے رہنا چاہیے۔ فاقہ کشی سے کام کرنے کی طاقت ذرا بھی کم نہیں ہوتی۔ بلکہ دماغی طاقت پہلے سے دو چند ہو جاتی ہے۔ اس بات کو بخوبی یاد رکھنا چاہیے کہ فاقہ کشی کے ایام میں غسل۔ کسرت۔ انیما پانی کا پینا بدستور جاری رکھنا چاہیے۔ کیونکہ اگر ایسا نہ کیا جائے تو چنداں فائدہ نہیں ہوتا۔ اگر ایک ہفتہ سے زیادہ دن کی فاقہ کشی مطلوب ہو تو کسی ڈاکٹر کے زیر نگرانی ایسا کرنا چاہیے۔

چونکہ فاقہ کرنے والے فاقہ کشی اور فاقہ توڑنے کے قواعد سے ناواقف ہوتے ہیں اس لئے انہیں جس قدر فائدہ پہنچنا چاہیے تھا اتنا فائدہ نہیں پہنچتا۔ چنانچہ انہیں چاہیے کہ اپنے ارادے کو عملی جامہ پہنانے سے پہلے اس مضمون کی چند مستند کتابیں پڑھ لیں اور جنہوں نے فاقہ کشی کی ہے ان سے بھی اس کے متعلق پوری پوری واقفیت اور آگاہی حاصل کر ہیں۔ اس طریقہ عمل سے وہ لوگ پورا پورا فائدہ اٹھا سکیں گے۔

پہیلی بھی اور خضر راہ بھی پہیلی

وہ کونسی چیز ہے

1۔ جو دنیا میں سب سے ضروری اور قیمتی ہے۔

وہ کونسی چیز ہے:۔

2۔ جو سب سے سستی ہے لیکن سب سے زیادہ خوشی دیتی ہے؟

3۔ جو پہلے خود ہمارے پاس آتی ہے لیکن اگر ہم قبول نہ کریں تو وہ ہم سے کوسوں دور بھاگتی ہے اور پھر نزدیک نہیں آتی؟

4۔ جس کے ہاتھ میں ہمارا مستقبل ہے؟

5۔ جس کے نہ ہونے سے انسان بالکل بیکار ہے؟

6۔ جس کے ہونے سے اچھی ہستیاں اور اچھی چیزیں دوست بنتی ہیں؟ اور بری ہستیاں خوف کھاتی ہیں۔

7۔ جس کے ہونے سے ہر ایک چیز کی امید بندھی رہتی ہے یعنی جو امید کی روح ہے۔

جواب ,,ت ن د ر س ت ی‘‘

ماحصل زندگی

انمٹ کیا ہے بار کلے

اگر ہم کوئی چیز سنگ مرمر پر کندہ کریں تو وہ بھی ایک دن مٹ جائے گی۔ اگر ہم پیتل کے پتروں پر کچھ لکھیں گے۔ تو زمانہ اسے بھی ایک دن مٹا دے گا۔ لیکن اگر ہم انسانوں کے دلوں پر کوئی بات لکھیں گے اور ان میں درست اصول کندہ کر دیں گے تو ہم اپنی تختیوں پر اپنی باتیں لکھیں گے جس کو زمانہ کی تھپیڑیں مٹا نہ سکیں گی۔ بلکہ تا ابدان کو زیادہ سے زیادہ روشن کرتی جائیں گی۔

نہ بکتی ہے نہ بٹتی ہے ریلی سکاٹ

یاد رکھو کہ صحت اور زندگی نہ کہیں بکتی ہیں نہ بٹتی ہیں یہ تو اپنی کوشش اور خبرداری ہے۔ ان کی اگر خواہش ہے تو مضبوط ارادے سے ان کے حصول کے لئے مناسب احتیاط برتنے کی پوری کوشش کرو۔

درازی عمر ویلفورڈ ہال

ڈاکٹر موریس ارنسٹ ایل ایل ڈی نے اپنی کتاب ,,درازی عمر'' میں لکھا ہے کہ یہ بات بتانی بڑی مشکل ہے کہ انسان کی طبعی عمر کیا ہے میری رائے میں انسانی عمر کی کوئی حد مقرر نہیں ہے۔ میرے خیال میں یہ لچکدار چیز کی طرح 120`150`200 بلکہ 300 سال تک انسان کی اپنی احتیاط کوشش اور قانون قدرت کی مکمل پابندی سے بڑھائی جا سکتی ہے۔

عام قاعدہ یہ ہے کہ طبعی عمر اس عمر سے چھ گنا ہوتی ہے۔ آدمی جوان 25 سال میں ہوتا ہے اس لئے اس کی طبعی عمر کم سے کم 150 سال ہے لمبی عمر کا مزہ تو تب ہی ہے

کہ جوانی کا عالم لمبا ہو۔ اگر بڑھاپے کے زمانہ کو لمبا کیا گیا تو لمبی عمر کس کام کی۔

مردہ زندگی لیوناڈ ہل

بعض آدمی 60`70 سال تک زندہ رہتے ہیں لیکن ساری عمر اپنی قبر کھودتے ہیں۔ اور خودکشی کے سامان بناتے رہتے ہیں ایسے مردہ جینے سے کیا فائدہ۔

زندہ خوراک ڈاکٹر کارل

زندگی زندہ خوراک سے بڑھ سکتی ہے۔ مردہ سے نہیں۔ زندہ خوراک میں ہری کچی سبزیاں' تازہ پکے پھل' خشک میوے اور صاف غلہ شامل ہیں۔

تین لفظ ڈاکٹر سندرم

صحت اور حیات بخش اغذیہ کے متعلق تین لفظ یاد رکھو۔

کچی' تازہ اور سالم۔

واحد معالج ڈاکٹر چوہدری

تندرستی نہ تو کسی ڈاکٹر کی دوا یا چیر پھاڑ میں ہے نہ کسی وئید راج کی پڑیا یا گولی یا رس میں ہے نہ کسی یونانی حکیم کے نسخہ میں ہے اور نہ کسی جنتر منتر جھاڑ پھونک کے اندر ہے۔ اس لئے ان کی طرف سے منہ موڑ کر بہترین اور معتبر ترین معالج کی قدرت کا سہارا لو۔

علامت صحت ڈاکٹر کارل

اگر آپ صبح بستر سے تازہ دم ہشاش بشاش' پھرتی اور امنگ بھرے دل سے اٹھتے ہیں تو سمجھئے کہ آپ تندرست ہیں۔ لیکن اگر اس وقت کسلمندی تکان کاہلی وغیرہ معلوم ہو تو جانئے آپ مریض ہیں اور آپ کے اندر فاسد مادہ جمع ہو گیا ہے۔

قدرتی خوراک ڈاکٹر تاثیر

دوائیاں کھا کر بیماری کو دور کرنے کی کوشش کرنا ویسا ہے جیسا گھر میں آگ لگنے پر اس کو بجھانے کی کوشش کرنا۔ ہوشیاری اس بات کی ہونی چاہیے کہ گھر میں آگ لگے ہی نہ۔ ہمارا جسم بیماری سے تب ہی محفوظ رہ سکتا ہے جب کہ ہماری خوراک قدرتی ہو۔

بہترین دن ڈاکٹر جون ڈی میلا

انسان اس دن کو اپنے لئے بہترین دن سمجھے جس دن اسے خوب کھلکھلا کر قہقہہ لگا کر ہنسنے کا موقع نہ ملے۔

صحت اور جوانی کے راز

نوٹ:۔ اگر آپ سدا جوان رہنا چاہتے ہیں تو مندرجہ ہدایات پر عمل کیجئے۔

صبح سویرے اٹھنا

سورج چڑھنے سے پیشتر بستر کو چھوڑ دو۔ جب نیند سے آنکھ کھل جائے پھر بستر پر نہ پڑے رہو۔

ب۔ گھبراہٹ سے نہ اٹھو۔ اٹھ کر تھوڑی دیر ادھر ادھر ٹہلو۔

ج۔ بستر پر لیٹے لیٹے کچھ مت کھاؤ۔ منہ ہاتھ دھو کر دانت صاف کر کے تازے پانی کا ایک گلاس پیو۔

د۔ اٹھتے ہی پھل یا پھول کا رس نہ پیو۔

ہ۔ اٹھتے ہی ورزش نہ کرو۔ البتہ کچھ ٹہلو۔ چند گہری سانسیں لو۔

اصول

تازہ پانی سے غسل کرو۔ سردی میں اگر جسم برداشت نہ کرتا ہو تو ذرا سا گرم پانی ملا لو۔ غسل کے وقت جسم خوب ملو۔ تاکہ تمام مسام کھل جائیں۔ بالوں میں آہستہ سے

کنگھی کرو۔

ناک کی صفائی

ناک خوب صاف رکھو۔ تاکہ سانس ناک کے ذریعے آئے رات کو ناک خوب اچھی طرح صاف کر کے سوئیں تاکہ رات کو بھی سانس ناک کے ذریعہ آئے۔

اصول

اپنی طاقت اور جسمانی حالت کے مطابق روزانہ کوئی نہ کوئی ورزش کرو جو بھی ورزش کرو۔ آرام سے کرو۔ جسم کو تھکاؤ۔ ورزش کھلی ہوا میں کرو کیونکہ اس سے جسم کے ہر حصہ کی ورزش ہوتی ہے۔ پیٹ کی ورزش ضرور کرو۔ توند کسی صورت میں نہ بڑھنی چاہیے۔

صبح کی سیر

ورزش نہ ہو سکنے کی صورت میں کھلے میدان میں سیر کرو۔ کم از کم ایک گھنٹہ سیر ضرور کرو۔

لباس

بہت زیادہ کپڑے نہ پہنو۔ نہ ہی تنگ کپڑوں کا استعمال کرو۔

نیند

نیند پوری لو۔ یعنی چھ سے آٹھ گھنٹے تک بے فکری سے سوئیں۔ سونے سے پہلے ہاتھ منہ دانت صاف کرو۔ سوتے وقت سانس ناک سے لو۔ منہ ڈھک کر نہ سوئیں کمرے کی کھڑکیاں کھلی رکھیں۔

آرام

کام کرنے کے بعد اور کھانا کھانے کے بعد پورا آرام کرو۔ جسم مشین کے مانند ہے۔ جیسے دن رات چلنے سے مشین بگڑ جاتی ہے وہی حال جسم کا ہے۔

فاقہ

کم از کم پندرہ دن میں ایک فاقہ ضرور کرو۔ اس سے صحت اچھی ہوتی ہے۔

دوائی

دوائیاں بیماری کو دباتی ہیں جسم سے باہر نہیں نکالتیں۔

سدا جوانی راہ جوانی

زندگی کا روشن پہلو جوانی

زندگی کا تاریک پہلو بڑھاپا

جوانی زندگی کا وہ زمانہ ہے جب ہماری رگ رگ میں گرم خون بڑی تیزی سے اچھلتا ہوا دوڑتا ہے۔ جسمانی غدود یا گلٹیاں بڑی مستعدی کے ساتھ رطوبت کا اخراج خون میں شامل کرتی اور جسم میں دل میں دماغ میں ایک مستی کا طوفان پیدا کر دیتی ہیں۔ بغیر پیئے ہی آنکھوں پہ ایک سرور آنکھوں میں طاری رہتا ہے۔

شیر سے بھی ہاتھا پائی کرنے کو جی چاہتا ہے۔ پہاڑ کو بھی الٹ دینے میں قیل و قال نہیں ہوتا۔ چال میں مستی رہن سہن میں چستی اور ہر ایک کام میں پھرتی رہتی ہے۔ دل خوبرو خوشرو اور حسین چیزوں کی طرف خود بخود مائل ہوتا ہے۔

چودھویں کا چاند باد صبا کے معطر جھونکے کھل کھلاتے ہوئے پھول مسکراتے غنچے اور سڈول چلتی پھرتی تصویریں۔ دل میں ایک قسم کی سنسنی گدگدی پیدا کر دیتی ہیں۔ پیار اور محبت کے پاکیزہ افسانوں میں ایک خاص قسم کا لطف آتا ہے۔

پیری یا بڑھاپا اس کے بالکل برعکس ہے۔ چہرے پر پژمردگی۔ جسم میں سستی دل میں پژمردگی بات بات میں پستی حوصلہ و ہمت ندارد ہی بڑھاپے کی علامتیں ہیں۔ سفید بال چہرہ کی جھریاں دانتوں کا قطع تعلق نگاہ کی کمزوری۔

یہ اس امر کے بیرونی مناظر ہیں۔ جوانی زندگی کا روشن پہلو ہے اور پیری تاریک۔ شباب حیات کا مزہ بھی ہے اور بڑھاپا اس کی تلخی جوانی جسم کا کمال ہے اور بڑھاپا زوال۔

یہی وجہ ہے کہ جوانی کی خواہش دنیا میں زیادہ ہے اس کا خیال لوگوں میں ایک نیرگی اور امید کی شعاع طلوع کر دیتا ہے کسی ڈھلے ہوئے جوان نے بڑھاپے کی بے لطفی سے تنگ ہو کر کتنے درد آمیز لہجہ میں بیان کیا ہے۔

جو جا کے نہ آئے وہ جوانی دیکھی
جو آ کے نہ جائے وہ بڑھاپا دیکھا

جوانی کا آغاز زندگی میں کس معینہ وقت پر ہوتا ہے؟ دنیا میں اس کے لئے کوئی ایک قانون نہیں۔ پاکستان میں تو اس کا وقت اور بھی غیر یقینی ہے۔ بہت سے لوگ چالیس سال کے بعد ڈھلتے ہیں۔ اور بہت سے لوگ بھری جوانی میں ہی بڈھے ہو جاتے ہیں۔

کچھ بھی ہو دنیا میں جوانی کی آمد کے لئے زندگی میں کوئی خاص وقت مقرر نہیں، عمر کی زیادتی ہی بڑھاپے کو ساتھ لاتی ہے۔ یہ بھی امر صحیح نہیں ہے۔

پاکستانیوں کے لئے صحت کی کوئی قیمت نہیں۔ وہ زندگی کو خدا کا عطیہ سمجھنے کی بجائے ایک وبال جان اور بار گراں تصور کر کے اپنی زندگی کے وظائف سرانجام دیتے ہیں۔ آپ نے عموماً لوگوں کو اپنی بات چیت کے دوران یہ کہتے ہوئے سنا ہو گا کہ "اتنی کٹ گئی۔ باقی ماندہ بھی کسی طرح کٹ جائے گی"۔ کہنے کا مدعا یہ ہے کہ لوگ رو رو کر زندگی گزارنے کے عادی ہو گئے ہیں۔ جب کہ یورپین اقوام ہنس کھیل کر اپنا وقت گزارتے ہیں۔ لیکن مغرب کے لوگ کیا کہتے ہیں۔

دیکھ اے بلبل ذرا گلشن کو آنکھیں کھول کر
پھول میں گر آن ہے کانٹے میں بھی ایک شان ہے

بلا امتیاز آب و ہوا اور موافقت مغربی ممالک کے نقش قدم پر چلنا اور ان کی

نقل کرنا۔ان کی عادت بن گئی ہے۔لباس۔کھانے پینے اور بود و باش میں جوان لوگوں کو اندھا دھند تقلید کی جا رہی ہے وہ اس ملک کی گرم آب و ہوا میں نہایت ضرر رساں ہے۔

رہنے سہنے 'اٹھنے' بیٹھنے' چلنے پھرنے' کھانے اور کھیلنے آرام کرنے کا ان کے پروگرام میں کوئی خاص قانون نہیں ہے۔جناب حالی نے ہماری اس بے اعتدالی کو دیکھ کر فرمایا ہے

جو ہے تم کو کھانے کا چسکہ تو سمجھو کہ چھوڑیں گے آپ اب دوزخ کو بھر کے جو پینے پہ آؤ

تو پی جاؤ اتنی را ہیں پاؤں کے ہوش جس میں نہ سر کے

جو کھانا تو بے حد جو پینا تو ان گنت

غرض یہ کہ احمق ہیں یہ پیٹ بھر کے

زندگی ہنسی کی بجائے رونے کی خاص مقدار ہے اور جناب حالی کا وہ شعر ہم پر صادق آتا ہے۔

پھوٹ پڑتے ہیں تماشا اس چمن کو دیکھ کر

نالہ بے اختیار و بلبل نالاں ہیں ہم

تفکرات کی چکی میں آٹھوں پہر پستے رہنا ان کی عادت میں داخل ہے ۔30 سال کے بعد ہی بڑھاپا ان کے خیالات پر تسلط جما لیتا ہے۔یہ ہر وقت اسی کا استقبال کیا کرتے ہیں۔مغربی ممالک کے لوگ آخری عمر تک اپنے کھیل کود کے مشاغل جاری رکھتے ہیں۔یہ ٹھیک ہے کہ ان میں کئی برائیاں ہیں لیکن ہمارا یہ عیب کونسا اچھا ہے اس لئے ہم کہہ سکتے ہیں کہ

بنائی ہے رندوں میں بھی شیخ لیکن

کہاں یہ برائی کہاں وہ برائی

جسمانی ورزش کی جگہ پر ادویہ کا استعمال خود کام کرنے کی جگہ پر نوکروں کی تعیناتی پیدل چلنے کے بجائے موٹر کی سواری ہم لوگوں کی تہذیب اور امارت کی علامت

ہے۔

1۔ ناقص تعلیم

2۔ غربت

3۔ مصنوعی زندگی

4۔ دماغی عیاشی

واقعی آدمی کے خیالات کا اثر اس کی صحت کا بہت ذمہ دار ہے آدمی ضعیف و نحیف نہیں بنتا۔ یہ اس کے خیالات ہیں جو کہ اسے بوڑھا بنا دیتے ہیں۔

جوانی کے تنظیمی مراحل

ایک انگریزی کتاب ہے جس کے مصنف مسٹر ولفورڈ بل اور کتاب کا نام ہے (PROLONG YOUR YOUTH) یعنی "اپنا عرصہ شباب لمبا کرو"۔ اس شخص نے زندگی کو مشرق اور مغرب والوں دونوں کے نکتہ نگاہ سے سمجھنے کی کوشش کی ہے اور زندگی کے ہر پہلو پر نہایت تفصیل سے روشنی ڈالی ہے۔

اس نے اپنی کتاب کے اختتام پر بارہ باتیں جوانی ہمیشہ رہنے کے لئے لکھی ہیں۔ ان کو جوانی کی بارہ سیڑھیوں کا نام دیتا ہے۔ انسان اپنی عمر میں سالوں کا اضافہ کرنا چاہتا ہے۔

سال میں بارہ مہینے ہوتے ہیں۔

ان بارہ اصولوں پر کاربند ہو واقعی وہ اپنی عمر میں کئی مرتبہ مہینے اضافہ کر سکتا ہے۔

وہ بارہ سیڑھیاں یہ ہیں۔

1:۔ فلسفہ زندگی

انسان خیالات کا پتلا ہے۔ انسان کے خیالات ہی انسان کو آسمان پر پہنچا سکتے ہیں۔ اور یہ خیالات ہی تحت الثریٰ میں لے جا سکتے ہیں۔ اس لئے خیالات کا پاکیزگی اور بلندی لازمی ہے۔

جو آدمی جیسا سوچے گا ویسے بن جائے گا۔ ہر حال میں خوش اور قانع رہنا زندگی کی حقیقی فلسفہ ہے۔ اس لئے مایوسی اور فکر کو پاس نہ آنے دو۔

2:- تنظیم

اپنی ذات کی اپنے کاروبار کی' اپنے کھانے پینے' سونے جاگنے کی' اٹھنے بیٹھنے کی' کھیل کود کی' غرضیکہ ہر ایک بات میں تنظیم سے کام لو۔ جس طرح حدود کے اندر بہتا دریا سینکڑوں بندگان خدا کو فائدہ پہنچاتا ہے اور حدود توڑ کر ہزاروں کی تباہی کر سکتا ہے۔

اسی طرح تنظیم کی زندگی لطف و سرور کا سرچشمہ ہوتی ہے۔ اور تنظیم سے باہر بے قاعدہ زندگی آفتوں اور مصیبتوں کی آماجگاہ بنتی ہے۔

3:- دلچسپ پیشہ یا کاروبار

اگر انسان کا دھندا روزگار ایسا ہو کہ اس میں دل بھی لگا رہے اور روزی کا بھی انسان سامان کافی مہیا کرے تو زندگی کو بڑھانے میں بہت مدد دیتا ہے۔ کام کاج ایسا ہو کہ اس میں محنت بھی کرنی پڑے اور آرام بھی ملے پیسے بھی اچھے ہوں اور دل کو اکتانے والا بھی نہ ہو۔

4:- بدن کی اندرونی صفائی

جسم کے اندر فاسد مادہ نہ رہنے دیا جائے۔ ضرورت پڑے تو ایک دو دن کے فاقے سے یا انیما کر کے یا بھاپ کا غسل کر کے فاسد مادہ خارج کروا دینا چاہئے۔

5:- زندگی بخش خوراک

جو چیزیں جتنی زیادہ مرتبہ آگ پر چڑھائی جائیں گی اتنی ہی زیادہ مردہ خوراک بن جائے گی۔ اس لئے زندہ خوراکوں میں یہ اشیاء شامل ہیں۔ تازہ پکے پھل' خشک گری اور دوسرے میوے' سبزیات' تازہ مکھن' کچا دودھ' شہد' پنیر' تازہ انڈے شامل

ہیں۔ سفید چینی نشاستہ اور گوشت وغیرہ منع ہے۔

6:- ٹھیک سانس لینا

تازہ کھلی ہوا میں زیادہ سے زیادہ دیر تک رہنا اور ناک کے ذریعہ پورا بھر کر سانس لینا جس سے پھیپھڑوں کے ہر حصہ میں تازہ ہوا بھر جائے اور غلیظ ہوا باہر نکل جائے۔ دن میں کئی بار خاص طور پر سیدھے کھڑے ہو کر لمبے سانس لینا۔

7:- زندگی بخش ورزش

روزانہ باقاعدہ اس قسم کی ورزش کرنا جس سے تمام جسم کے اعضاء حرکت میں آئیں۔ اور جسم میں لچک قائم رہے اور ورزش نہ تو کسی خاص عضو کی ہو اور نہ ہی تھکا دینے والی ہو۔ پچاس برس کی عمر کے بعد کھلے میدانوں میں سیر کرنا نہایت بہترین ورزش اور صحت مند چیز ہے۔

8:- زندگی بخش غسل

ننگے جسم کو پانی سے صاف کرنا' ٹھنڈی ہوا پہنچانا۔ دھوپ اور روشنی پہنچانا' بارش اور سمندر میں نہانا' ٹھنڈے پانی سے غسل کے مقابلہ میں ٹھنڈی ہوا کا غسل زیادہ مفید ثابت ہے۔

9:- مسکرات یعنی نشیلی چیزیں

تمباکو نوشی' چائے قہوہ سے پرہیز چائے قہوہ تھوڑی مقدار میں نقصان تو نہیں دیتے لیکن پرہیز زیادہ مفید ہے۔

10:- حواس خمسہ کی درستی

آنکھ' ناک' کان' زبان اور دانت وغیرہ کی صفائی اور حفاظت ان میں سے کسی ایک بھی چیز کے کمزور ہونے سے زندگی پر برا اثر پڑتا ہے۔

11:- قوت باہ کا درست استعمال

جب تک قوت باہ کے متعلق خیالات کی مکمل پاکیزگی سے دماغی طاقت کو بڑھانے کے لئے اہلیت حاصل نہ ہو اس کا جائزہ اور اندازہ کا استعمال ضرور ہونا چاہئے۔ اس کا ناجائز اور زیادہ استعمال زندگی کے درخت پر کلہاڑا چلانے کے مترادف ہے۔

12:- آرام اور سکون

فرائض کی پوری پوری ادائیگی کے بعد جسم اور دماغ کو آرام دینا اور گہری نیند لینا عمر کو بڑھانے کا خاص جزو ہے۔ یہ ہیں جوانی کی بارہ سیڑھیاں۔ یہ سڑھیاں آپ کو جوانی کے محل کی چھت پر پہنچا کر زندگی کے دلکش نظاروں کو دیکھنے کا موقع دے سکتی ہیں۔

ہدایات متعلقہ طعام

1:- کھانا اس وقت کھاؤ جب بھوک لگے۔ گھڑی دیکھ کر کھانا نہ کھاؤ' معدے کی مانگ دیکھ کر کھانا کھاؤ۔

2:- پہلے مصنوعی بھوک لگتی ہے اس وقت انتظار کرو وہ جلد ہی ختم ہو جاتی ہے۔

3:- صبح کا ناشتہ اگر نہ کھاؤ تو اچھا ہے۔ کیونکہ علی الصبح کچھ کھا لیا جائے تو سچی بھوک رک جاتی ہے۔

4:- سخت بھوک لگنے پر پیٹ بھر کر نہ کھاؤ' ورنہ دوبارہ جلدی بھوک نہیں لگتی۔

5:- چبا چبا کر کھانے سے تھوڑا خوراک سے بھی سیری ہو جاتی ہے۔ اور آنتوں کو زیادہ کام نہیں کرنا پڑتا۔

6:- اکثر حالتوں میں ڈکار کا آنا دکھاتے ہوئے اس بات کی علامت ہے کہ اور خوراک کی ضرورت نہیں۔

7:- کھٹی ڈکاریں آنے پر اور پوری بھوک نہ لگنے پر فاقہ مفید رہتا ہے۔ طویل عرصہ کے لئے فاقہ کشی مضر ہے۔

8:- غصہ کے وقت کھانا نہ کھاؤ نہ خوف اور ڈر کی حالت میں۔

9:- جماع کرنے سے پہلے کم از کم تین گھنٹہ پہلے کھانا کھاؤ۔

10:- سونے کے کم از کم دو تین گھنٹہ پیشتر کھانا کھاؤ۔ رات کا کھانا ہلکا اور زود ہضم ہونا چاہئے۔

11:- تھوڑا تھوڑا اور بار بار کھانا معدہ خراب کرتا ہے۔

12:- کھانے کے دوران پانی زیادہ نہ پئیں۔ درمیان میں چند گھونٹ پی سکتے ہیں لیکن کھانے کے دو گھنٹہ کے بعد پانی پینا زیادہ مفید ہوتا ہے۔ کھانا کھانے سے فوراً پہلے بھی پانی نہ پیو۔ کم از کم آدھ گھنٹے پہلے پئیں۔ کھڑے ہو کر پانی نہ پیو۔

13:- سورج غروب ہونے کے بعد ترش چیزیں سوائے لیموں کے استعمال نہ کرو۔

14:- پھل نہار منہ نہ کھاؤ۔ بلکہ کھانا کھانے کے بعد کھاؤ۔ ناشتہ میں کھانا ہو تو دودھ کے ساتھ کھاؤ۔

15:- سبزیات پر لیموں چھڑک کر کھانے کے ساتھ کھاؤ۔ کچی چیزیں پکی ہوئی کی بہ نسبت زیادہ مفید ہیں۔

16:- پھل اور دودھ وغیرہ کی چیزیں کھویا وغیرہ ایک دم نہ کھاؤ۔ صرف دودھ اور پھل اکٹھے کھا سکتے ہو۔

17:- پھل وہ خوراک ہے جو کمزور کو مضبوط بناتے' موٹے کو پتلا' مریض کو تندرست اور تندرست کو طاقت ور بناتے ہیں۔

18:- خوراک زندہ رہنے کے لئے کھاؤ' زندگی کھانے کے لئے نہ سمجھو۔

19:- خوراک دوائی سمجھ کر کھاؤ۔ پیٹ کو قبر نہ بناؤ۔

20:- دو کھانوں کے درمیان کم از کم چار گھنٹہ کا وقفہ رکھو۔

21:- اہمیت اس بات کی نہیں کہ ہم کیا اور کتنا کھاتے ہیں بلکہ اس بات کی ہے کہ کیا اور کتنا ہضم کر سکتے ہیں۔

22:- کھانے کے فوراً بعد نہ نہاؤ۔ نہ ورزش کرو نہ دماغی کام کرو۔

23:- بہت زیادہ نہ کھاؤ۔ نہ بہت تھوڑا۔ ایک ہی وقت میں بہت قسم کی چیزیں نہ کھاؤ۔

24:- کھانے پینے کے متعلق ہر وقت غور وفکر نہ کرتے رہو۔

25:- زیادہ نشاستہ کھانا اتنا ہی مضر ہے جتنا کہ گوشت کھانا۔

26:- ڈبوں میں بند پھلوں' مربوں اور دیگر خوردنی اشیاء سے پرہیز کرو۔

27:- زیادہ چٹنیاں اور اچار بھی نہ کھاؤ۔

28:- لال مرچ کو سرخ زہر سمجھو۔ سفید میدہ کو سنکھیا خیال کرو۔ سفید چینی اور مٹھائی کو خوبصورت بلا جانو۔

29:- تازہ پھلوں اور سبزیات کو صحت بھرے مٹکے سمجھو۔

30:- یہ مقولہ کبھی نہ بھولو۔ وہی کچھ کھاؤ جو تمہیں کھانا چاہئے۔ یادہ جس کی تم کو خواہش ہو۔ خواہش اسی چیز کی ہو جو تمہیں کھانی چاہئے۔

31:- زیادہ کھانا بڑھاپے کو نزدیک لاتا ہے۔ موت کو دعوت دیتا ہے زیادہ کھانے والا تصور کرے کہ قسمت میری تھوڑی ہے۔

32:- ہماری خوراک میں 75 فیصد وہ اجزا ہونے چاہئیں جو ہمارے جسم کی نشوونما اور مرمت کرتے ہیں اور یہ پھلوں' سبزیوں اور دودھ میں عام ملتے ہیں اور دوسری قسم کے اجزاء روغن اور میٹھے میں ملتے ہیں۔

33:- تندرستی خوراک سے حاصل کرو۔ بیماریوں کا علاج بھی خوراک سے کرو۔ دواؤں سے نہیں۔

34:- ہر کھانے سے پہلے اور بعد میں دانت اور منہ صاف کرو۔

35:- کم از کم ایک ماہ میں دو مرتبہ فاقہ کرو۔ گا ہے بگا ہے ایک ہفتہ رسدار پھل کھا کر گزارا کرو۔

36:- کھانا کھاتے وقت خوش رہو اور خیالات کی پاکیزگی رکھو۔

37:- سادہ غذا اعتدال کے ساتھ کھائی ہوئی عمر کو بڑھاتی ہے لیکن مرکب و مرغن غذا چربی بڑھا کر عمر کو کم کرتی ہے۔

38:- جوں جوں عمر بڑھتی جائے غذا کی مقدار کم کرتے جاؤ۔ اعتدال کو کبھی ہاتھ سے نہ جانے دو۔

39:- بازاری چیزوں کی طرف کبھی آنکھ اٹھا کر نہ دیکھو۔

40:- تندرستی رکھنے کے لئے دن کے آخر میں دودھ رات کے آخر میں پانی دن کے کھانے کے بعد لسی پیئو۔

41:- ایک ہی قسم کی خوراک لگاتار نہ کھاؤ۔ بدل بدل کر ملی جلی غذا کھاؤ لیکن ایک وقت بہت چیزیں نہ کھاؤ۔

42:- جو چیزیں باہمی نقصان دہ ہیں وہ نہ کھاؤ' جیسے مچھلی دودھ اور پانی تربوز اور چاول۔

43:- میٹھے کے لئے حتی الوسع شہد کا استعمال کرو۔ ورنہ سفید چینی کی نسبت گڑ بہتر ہے۔

44:- ہر کھانے کے بعد کچھ آرام کرو۔ پھر چہل قدمی کرو۔ دوپہر کے کھانے کے بعد زیادہ آرام کرو۔ اور شام کے کھانے کے بعد زیادہ چہل قدمی کرو۔

45:- جہاں تک ہو سکے ایسی غذائیں جن کو چبا چبا کر کھایا جا سکے رقیق غذائیں جب کھائی ہوں تو اخیر میں کھاؤ لیکن انہیں بھی کافی دیر تک منہ میں رکھو تا کہ لعاب دہن شامل ہو جائے۔

حیاتین اور صحت

ہماری غذاؤں میں کچھ ایسے کیمیائی جزو ہوتے ہیں جو جسم کو طاقت تو نہیں دیتے لیکن ہمیں تندرست رکھنے اور بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں بڑی مدد دیتے ہیں۔ ان کے نہ ہونے سے جسم مختلف قسم کے امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔ ان کو وٹامن کہتے ہیں۔ ان کی تفصیل یہاں دی جاتی ہے۔

وٹامن اے:

فوائد: سوکھا روگ (رکٹ) کو روکتا ہے جسم کو مضبوط بناتا ہے' دانتوں اور پھیپھڑوں کو مضبوط کرتا ہے۔ لقوہ وغیرہ اعصابی کمزوریوں کو روکتا ہے' چھوت کی بیماریوں کا مقابلہ کرنے میں مدد دیتا ہے۔

کن چیزوں میں پایا جاتا ہے: مکھن' گھی' ملائی' تازہ دودھ' پالک کا ساگ' کرم کلا' چی دار ساگ' شلغم' چقندر' بانس کے پتے' گاجر' ٹماٹر' مکئی' ہرا بھٹا' ہرا چنا' ہری گھاس' ہرے پتے' تازہ پھل' انڈے کی زردی' مچھلی کا تیل' میدہ' پالش شدہ چاول' سرسوں کا تیل' بادام روغن' بناسپتی گھی۔

نوٹ: یہ وٹامن سبزیوں کو خشک کرنے پر ضائع ہو جاتا ہے اور کھاری چیز بھی اس کو تلف کر دیتی ہے۔ گھی میں بھوننے سے بھی جل جاتا ہے' پانی میں ابالنے سے ضائع نہیں ہوتا۔ دودھ کو دیر تک ابالنے سے بھی ختم ہو جاتا ہے لیکن معمولی ابالنے سے نہیں۔ اس وٹامن کے بغیر زکام' نزلہ اور تپ دق کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔

وٹامن بی:

فوائد: جسم اور اعصاب کو بڑھانے اور مضبوط کرنے کے آتا ہے۔ بیری

بیری کی بیماری کو روکتا ہے۔ دل' جگر اور اعضائے ہاضمہ کو طاقت دیتا ہے یہ وٹامن بڑی عمر والوں کے لئے مفید ہے۔

کن چیزوں میں پایا جاتا ہے: ان چھنا گیہوں کا آٹا' مکئی کا آٹا' ہرا بھنا' ٹماٹر' پالک' شلغم' سولی کے پتے' سیم' باجرہ' لوبیا' مٹر چھلکے اور دال چنا' السی' اخروٹ' بادام' پستہ' ناریل' خمیر' لسی' دہی' ہری سبزیات' پھلوں کا رس' انڈہ' خمیر' دھلی ہوئی دال' پالش شدہ چاول۔

نوٹ: زیادہ آگ سے تلف ہو جاتا ہے' کھاری چیز سے ضائع ہو جاتا ہے' اس کی کمی سے بھوک مر جاتی ہے' دل دھڑکنے لگتا ہے' جگر کمزور ہو جاتا ہے' اعضاء میں سوج پڑ جاتی ہے۔ پھرنا مشکل ہو جاتا ہے اور جسم پر دانے نکل پڑ جاتے ہیں۔ پیچش ہو جاتی ہے اور حیض بند ہو جاتا ہے۔

وٹامن سی:

فوائد: چھڑے اور خون کی بیماری کو دور کرتا ہے۔ خون صاف کرتا ہے۔ آنکھوں دانتوں اور مسوڑھوں کی حفاظت کرتا ہے۔ جسم کو طاقت دیتا ہے بچے اور حاملہ عورتوں کے لئے نہایت ضروری ہے۔

کن چیزوں میں پایا جاتا ہے: بند گوبھی' پالک' لیموں' سنگترہ' مالٹا' ٹماٹر' مولی' گاجر' شلغم' آلو' شکر قندی' آڑو' انناس' شریفہ' چقندر' سلاد' کھیرہ' آملہ' ہری سبزیات۔ میدہ' باجرہ' دال چنا' خشک مٹر' شکر' شہد' خمیر' ناریل کا تیل' مکھن' خشک پھل' گری والے میوے۔

نوٹ: اس کے بغیر مسوڑھے سوج جاتے ہیں خون آنے لگتا ہے جسم پر داغ پڑ جاتے ہیں۔ آنتیں ٹھیک طور پر کام نہیں کرتیں۔ دانت اور ہڈیاں کمزور ہو جاتے ہیں۔ اگر کوئی زخم لگ جائے تو جلدی نہیں بھرتا۔ خون جسم میں کم ہو کر جسم کمزور ہو جاتا ہے۔ اور

وزن گھٹ جاتا ہے۔ یہ زیادہ گرمی سے تلف ہو جاتا ہے۔

وٹامن ڈی:

فوائد: یہ وٹامن اے کی مانند ہے اس سے ہڈی اور دانت بنتے ہیں۔ یہ مرض رکٹ سے محفوظ رکھتا ہے۔

کن چیزوں میں پایا جاتا ہے: دودھ' گھی' مچھلی کا تیل' انڈہ' پنیر' سورج کی کرنیں' پالک' ٹماٹر' ناریل کا تیل' السی کا تیل' سرسوں کا تیل۔

نوٹ: ہلکی دھوپ میں تیل کی مالش کر کے بیٹھنے سے یہ وٹامن جسم میں از خود پیدا ہوتا ہے۔ اس کے بغیر بچے سوکھ جاتے ہیں۔ بچہ کمزور اور چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ پیٹ باہر نکل آتا ہے اور وٹامن کی زیادتی بھی مضر صحت ہے۔ ان چھنا آٹا اور دودھ میدہ۔

وٹامن ای:

فوائد: جنسی طاقت پیدا کرتا ہے' جسم مضبوط ہوتا ہے وزن بڑھتا ہے۔

کن چیزوں میں پایا جاتا ہے: گیہوں' باجرہ' چنا' دہی' مچھلی' ہری سبزیات' تازے پھل' سویابین' سفید چینی۔

نوٹ: اس کے نہ ہونے سے مرد نامرد' عورت بانجھ رہتی ہے۔ اس وٹامن کی مدد سے انسانی جسم فولاد اور چونے کے اجزاء کو جذب کرتا ہے۔ یہ وٹامن گرم کیے جانے پر بھی تلف نہیں ہوتا۔ اس کی کمی سے عورت کا حمل بار بار گر جاتا ہے۔

وٹامن جی:

فوائد: پیلیگرم نامی بیماری کو روکتا ہے۔ جس سے سارا جسم جلا جلا سا رہتا ہے خون کی کمی نہیں ہوتی۔ یرقان نہیں ہوتا۔

کن چیزوں میں پایا جاتا ہے: گندم' ٹماٹر' پالک' چھلکے دار دال' مونگ

پھلی' انڈہ' دودھ' سالم اناج' خمیر' ہری سبزیات' گوشت' مچھلی۔

نوٹ: اس کے نہ ہونے سے جسم موٹا اور کھردرا جلا جلا سا رہتا ہے' آنتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ پتلے دس آتے ہیں اور سخت پیچش لگ جاتی ہے منہ اور زبان پھٹ جاتے ہیں۔ ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ اعصابی کمزوری ہو جاتی ہے۔

خالی از حیاتین اشیاء

السی' بادام اور بنولے کا تیل' بناسپتی گھی' سور کا گوشت اور چربی' میدہ یا میدے کی بنی ہوئی چیزیں' کوٹا ہوا چاول' ساگو دانہ' سفید چینی' بہت دیر تک پکی ہوئی سبزیات' ابلے ہوئے پھل' مربے' دوبارہ گرم کیا ہوا دودھ' سوڈیم سائٹریٹ ملا ہوا دودھ' کارن فلور (CORN FLOUR) خشک ترکاریاں۔

جن چیزوں میں وٹامن ہوتے ہیں وہ عام طور پر اسی حالت میں قائم رہتے ہیں۔ جب ان اشیاء کو ان کی حالت میں کھایا جائے' گرم کرنے یا پکانے سے ان میں اکثر وٹامن تلف ہو جاتے ہیں۔ مثلاً سبز ترکاریاں اور پھل وغیرہ اپنی اصلی شکل میں کھانے پر ہی زیادہ مفید ہوتے ہیں۔

لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ سب چیزیں اپنی اصلی حالت میں کھائی نہیں جا سکتیں ذیل میں کچھ ان اشیاء کی تفصیل دی جاتی ہے جن کا استعمال ان کی اصلی صورت میں کیا جا سکتا ہے۔

پھل:

کیلا' سنگترہ' مالٹا' انجیر' سیب' آم' جامن' پپیتہ' ناشپاتی' سٹرابری' خوبانی' زرد آلو' اناناس' انار' آلو بخارا' منقیٰ' کشمش' کھجور' ناریل' بادام' اخروٹ' چلغوزہ۔

سبزیات:

مولی' گاجر' گوبھی' پھول گوبھی' ٹماٹر' ککڑی' سلاد' گھیا توری' بھنڈی توری' پتے دار سبزیاں' چقندر' شلغم' پالک' پیاز' لہسن وغیرہ وغیرہ۔

اناج:

ہرے چنے' ہری مٹر' ہرے گندم' ہرے جو۔

دیگر اشیاء دودھ' چاچھ' شہد' مکھن' انڈا۔

جن لوگوں کو قبض ہو یا جن کا جسم پھول گیا ہو ان کو کچی چیزیں کھانا از حد مفید ہیں۔ وہ روٹی کم کھائیں اور کچی سبزیات وغیرہ زیادہ جن کی اوپر تفصیل دی گئی ہے۔ جن لوگوں کے خون کا دباؤ بڑھ گیا ہو ان کو بھی کچی چیزیں فائدہ مند ہیں۔

جگر گردہ' دل اور دورد ریح کی تکلیف ہونے والوں کو بھی کچی چیزیں فائدہ بخش ہیں۔ جلد کی بیماریوں اور ذیابیطس کے مریضوں کو بھی کچی اشیاء صحت دیتی ہیں۔ پتی دار سبزیوں کا رس' بے چینی' خون کی کمی' اور تھکاوٹ کو دور کرتا ہے۔

گاجر کا رس' خارش داد وغیرہ جلدی بیماریوں کے لئے نہایت سود مند ہے۔ کچھ عرصہ تک دودھ اور گاجر کا استعمال کرنے سے جسم کی اندرونی صفائی ہو کر تندرستی حاصل ہوتی ہے۔

بہر حال کھانے کے ساتھ سبزیات اور پھلوں کی مقدار' روٹی سے زیادہ ہونی چاہئے تا کہ وٹامن کافی مقدار میں جسم میں جا کر امراض کو دور رکھ سکیں۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ہدایات برائے مستورات

عورتوں کے جسم کے بارے میں بہت کچھ لکھا جا چکا ہے لیکن ان کی رو سے صحیح معنوں میں ابھی تک کوئی نتیجہ اخذ نہیں ہو سکا۔ عورتوں کے لئے کسرتی سامان تیار کرنے کے بارے میں بھی قدرے تعطل سا ہے کیونکہ عورت مرد کی نسبت بے حد کمزور ہے۔ دوسرے یہ عام فہم بات ہے کہ عورت کے اعضا مرد سے قطعی طور پر الگ ہیں۔

لہذا مردوں کی ورزش عورتوں کے لئے غیر مناسب اور تکلیف دہ ثابت ہوئی ہے اس لئے یہ ضروری ہے کہ عورتوں کے تناسب اعضاء کے پیش نظر ایسی ورزش ایجاد کی جائے جو مناسب اور موزوں ہو۔

یورپین عورتوں نے اپنے لباس کے اندر کمر کے نیچے سے لے کر چھاتی تک بہت چوڑی پٹیاں کس کر باندھنی شروع کی ہوئی ہیں ان کے خیال میں ان پٹیوں سے جسم سڈول معلوم ہوتا ہے۔ ہوسکتا ہے یہ ان کا خیال ٹھیک ہو اور ممکن ہے کہ ہمارے ملک میں بھی بعض مغرب زدہ لڑکیاں یا عورتوں نے بھی ان کا استعمال شروع کر دیا ہو۔ لیکن ہمارے خیال میں یہ استعمال صحت کے لئے مضر ہے کیونکہ رفتہ رفتہ ان سے جسم بدشکل ہونا شروع ہو جاتا ہے اور جلدی ڈھلکنے لگتا ہے پھر مجبوراً اسے ہمیشہ کے لئے باندھنا پڑتا ہے۔

اس پٹی کا استعمال تو اوائل عمر میں کرنا نہایت نامناسب ہے البتہ بڑھاپے میں چنداں مضائقہ نہیں لیکن ایسے مصنوعی ذرائع استعمال کرنے سے بدرجہ بہتر ہے کہ قدرتی ذرائع کی بنا پر صحیح بناوٹ پیدا کی جائے۔ یہ تذکرہ ہم نے اس لئے بھی کیا ہے کہ آپ ایسی غلط روش اختیار نہ کریں۔

ورزش کے بہت سے فوائد اس کتاب میں درج کئے گئے ہیں۔ اب ورزش کے

لئے جن کپڑوں کی ضرورت ہے ان کا ذکر کیا جاتا ہے۔

ورزش کرتے وقت بہت تنگ اور بھاری لباس نہیں ہونا چاہیے خصوصاً کمر پر کسی قسم کا کساؤ بھی نہ ہو۔

ورزش کرتے وقت سر کے بال پیچھے باندھ لیں۔ یا پورے رومال سے سر باندھ لیں تاکہ بال کسی قسم کی رکاوٹ نہ پیدا کریں۔ اس کے علاوہ سینہ پر انگیا ڈھیلی رکھیں تاکہ پستانوں کی درستی کے لئے اختیار کردہ حرکات کا اثر زیادہ مناسب طریقے پر ہو۔ اگر صرف بنیان ہی پہنی جائے تو زیادہ موزوں ہے نیچے ایک ڈھیلی سی نکر استعمال کریں۔

عورتوں کے لئے زیادہ ورزشیں شکل و بدن کی خوب صورتی کے لئے اور چند ایک بدہضمی کے لئے یا اعصابی نظام کی درستی کے لئے ہیں جو اس کتاب میں درج کی گئی ہیں۔ اس کی بھی ایک وجہ ہے کیونکہ آج کل عورتیں خوبصورتی اور دلکشی کا جس قدر خیال کرتی ہیں صحت اور تندرستی سے وہ اس قدر لاپرواہ ہیں۔

مگر اس کتاب کو پڑھنے والی خواتین میرے اس پرزور اصرار پر برافروختہ نہ ہو جائیں۔ کیونکہ ہم انہیں خوبصورتی سے زیادہ صحت کی طرف متوجہ کرتے ہیں اور ہماری اس بات میں سو فیصد خلوص شامل ہے۔ وہ عورتیں جو خوف زدہ رہتی ہیں کہ ورزش کرنے سے کہیں ان کے پٹھے مردوں کی طرح سخت نہ ہو جائیں وہ غلطی پر ہیں ہم پھر کہتے ہیں کہ ورزش ان کے اعضاء کو سڈول بنائے گی۔

عورت کا جسمانی ڈھانچہ مرد سے مختلف ہوتا ہے اور ورزش سے قدرتی طور پر ان کی نسوانیت بجائے کم ہونے کے اور بڑھ جاتی ہے۔

خوبصورت اور پرکشش بننے کے گر

1۔ شہتوت کے درخت کے تنے سے کچھ کانٹے لے دودھ کے ساتھ ایک پتھر پر گھسو اور

اس کے لیپ کو روزانہ رات کے وقت چہرے پر ملا کرو جو بدنما معلوم ہوتا ہے اور صبح کے وقت دھو ڈالو۔ اس ترکیب سے ایک ہفتہ میں چہرہ کندن کی طرح چمک جائے گا۔

2۔ سفید سرسوں اور تلوں کو دودھ کے ساتھ پیس ڈالو اور اس لیپ کو روزانہ رات کے وقت چہرہ پر لگاؤ۔ چہرہ کے سیاہ داغ دور ہو جائیں گے۔ اس ترکیب سے چہرہ کو حیرت انگیز خوبصورتی حاصل ہوتی ہے عورتوں کو اپنے حسن و جمال کی افزونی کے لئے ضرور اس کا لیپ استعمال کرنا چاہیے دو ہفتہ کے متواتر استعمال سے چہرہ ماہتاب کی طرح نورانی نکل آئے گا۔

3۔ چہرہ خوبصورت بنانے کے لئے روزانہ صبح اور شام کے وقت بھینس کے دودھ کا مکھن ملا کرو۔

4۔ چہرہ کو خوبصورت بنانے کے لئے ایک اور نہایت اعلیٰ ترکیب یہ ہے کہ صبح کے وقت سرسوں کے تیل کی مالش کرو۔ اور شام کو سنگھاڑہ کے آٹے میں قدرے تیل ملا کر تمام جسم پر ملو۔ آدھ گھنٹہ تک اسی حالت میں رہو۔ بعد میں جسم کو رگڑ ڈالو۔ پھر نہاؤ۔ عورتوں کو ایک ہفتہ یا کچھ زیادہ عرصہ تک اس غازہ کی مالش ضرور کرنی چاہیے۔ اس سے بدن ملائم ہو جاتا ہے اور پژمردہ چہرہ میں آب و تاب آ جاتی ہے متواتر تین یا چار ہفتہ تک اس غازہ کا استعمال مناسب ہے۔

5۔ ایک حصہ ہلدی اور دو حصہ مہندی کی چھال لے کر خوب پیسو اور ابٹن بنا کر تمام جسم پر اس کی مالش کرو۔ آدھ گھنٹہ تک بدن اسی حالت میں رکھو اس کے بعد صاف کر ڈالو۔ ایک ہفتہ یا اس سے کچھ زیادہ عرصہ میں تمام جسم چمکدار اور زردی مائل سفید ہو جائے گا۔

6۔ کسی شیشے کے برتن میں املی بھگو کر رکھ دو جب املی پانی میں بالکل حل ہو جائے (اور اگر یوں حل نہ ہو تو خود ہاتھ سے ملا دو) تو بیج نکال ڈالو کئی بار اس کا لیپ تمام جسم پر کرو اور کسی سخت بالوں کے برش سے رگڑو۔ ایسا کرنے سے ایک ہی ہفتہ کے اندر تمام جسم گورا ہو جائے گا۔ عورتوں کی خوبصورتی کے لئے یہ لاثانی نسخہ ہے۔

خوش وخرم زندگی کے اصول

1- جسم میں معتدل غذا پہنچانی چاہیے۔ بہت زیادہ کھاؤ نہ بہت کم 90 فیصد لوگ بھوک سے زیادہ کھاتے ہیں اور جب بیمار پڑ جاتے ہیں تو ڈاکٹر ان کو خوراک کم تر کرنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ جانوروں کو جب کوئی جسمانی تکلیف ہوتی ہے۔ اس وقت وہ کچھ نہیں کھاتے انسان کی بھی بیماری مثلاً بخار۔ بدہضمی اور معدہ کی شکایتیں فاقہ کرنے سے دور ہو جاتی ہیں۔ فاقہ کرنے سے جسم کا تمام فضلہ صاف ہو جاتا ہے۔ جس قدر کھانا کھایا جاتا ہے اس سے بدن کی پرورش نہیں ہوتی بلکہ جس قدر غذا ہضم ہوتی ہے اس سے اس کی پرورش ہوتی ہے سادہ اور عمدہ غذا جسے معدہ آسانی قبول کر سکے ہمیشہ کھانا چاہیے۔

2- کھانے میں چبانے کا کام بھی نہایت ضروری ہے اور اس کو نظر انداز کرنا مناسب نہیں۔ بغیر چبائے ہوئے کھانا ہضم نہیں ہوتا۔ بعض لوگوں کو ضعف معدہ کی بیماری محض اس وجہ سے ہوتی ہے کہ وہ کھانا دانتوں سے چباتے نہیں۔ کھانا خوب چبا کر کھاؤ۔ حتی کہ وہ پیٹ میں جانے کے قبل ہی بالکل ملائی کی طرح ہو جائے جس سے منہ میں لعاب زیادہ پیدا ہو۔ لعاب دہن سے تحلیل غذا میں بڑی مدد ملتی ہے اور اس کے ذریعہ سے تمام کھانا جسم میں پہنچ کر تقویت کا باعث ہوتا ہے۔ اس طریقے سے کھانا کھانے سے نہ تو کبھی بد ہضمی کی شکایت ہو سکتی ہے اور نہ ضعف معدہ کی بیماری ستا سکتی ہے۔

3- اگر پیالہ بھر دودھ ایک گھونٹ کر کے پیا جائے گا تو ایک دم سے سارا دودھ پینے سے جو فائدہ ہوتا ہے اس سے دو چند فائدہ حاصل ہوگا۔

4- جو شخص ہر وقت بد دماغی سے کام کرتا ہے وہ کبھی تندرست نہیں رہ سکتا۔ انسان جب غصہ کرتا ہے تو کچھ نہ کچھ تندرستی ضرور زائل ہو جاتی ہے۔ لقوہ۔ فالج اور خفقان ایسی بیماریاں اکثر جذبات کی حد سے زیادہ براگیختہ ہو جانے سے بھی واقع ہو جاتی ہیں۔ حد

سے زیادہ خوشی۔ رنج اور محبت وغیرہ اسی لئے تندرستی کے حق میں نقصان دہ ہیں۔ غصہ کی حالت میں ماں کا دودھ بھی زہر کا کام کرتا ہے۔ فکر سے دماغ میں سراسیمگی رہتی ہے اور تندرستی خراب ہو جاتی ہے۔ زیادہ متفکر رہنے سے انسان قبل از وقت ضعیف ہو جاتا ہے۔ لہذا تندرست، فارغ البال اور زندہ دل رہنے کے لئے انسان کو فکر جذبہ انتقام، نفرت، حد درجہ الفت اور ضرورت سے زیادہ غور و فکر ان سب باتوں سے اجتناب کرنا مناسب ہے ہمیشہ خوش و خرم ہنس مکھ رہنے کی عادت ڈالو۔ دل سے جب ہنسی آتی ہے تو وہ بیمار آدمی کو تندرست بنا دیتی ہے اس کا اثر دوا سے بھی زیادہ ہوتا ہے جو شخص ہر حالت میں خوش و خرم اور بے فکر رہنے کی عادت ڈالتا ہے اس کی عمر دراز ہوتی ہے۔ وہ ہمیشہ تندرست رہتا ہے۔

5- صرف ایک قبض سو بیماریوں کی ماں ہے۔ جس دن حاجت بافراغت نہ ہو اس دن فاقہ کرو۔ اور بالکل کچھ نہ کھاؤ۔ سادہ پانی پر گزر کرو۔ اگلے دن آپ کے تعجب کی کوئی حد نہ رہے گی جب تم دیکھو گے کہ بغیر کسی دوائی کے آنتیں خود بخود صاف ہو گئی ہیں۔ اپنے بچوں کے قبض کا بھی اسی طرح علاج کرو۔ اور پھر وہ کبھی بیمار نہ پڑیں گے۔

6- تمہاری جائے سکونت صاف اور تازہ ہوا پر ہو۔ تیز دھوپ کا اچھی طرح گزر ہو۔ پودوں کی طرح انسان بھی دھوپ میں پروان چڑھتے ہیں۔ امراض کے جراثیم دھوپ سے مر جاتے ہیں۔

7- جسمانی ورزش نہ کرنے اور گہری سانس نہ لینے سے سینکڑوں انسانوں کی زندگی تباہ و برباد ہو گئی ہے اور ان کو جلد اس دنیا سے کوچ کرنا پڑا۔

8- مشرق یا جنوب کی طرف سر کر کے لیٹنا چاہیے۔ شمال اور مغرب کی طرف سر کر کے لیٹنا ممنوع ہے۔ شمال کے رخ سر کر کے لیٹنے سے عمر دراز ہوتی ہے۔ مشرق کی جانب سر کر کے لیٹنے سے ترقی اقبال ہوتی ہے اور دولت و عشرت آتی ہے۔ اور مغرب کی طرف سر کر کے لیٹنے سے زندگی کی طاقت زائل ہو جاتی ہے۔ یہ ایک سائنٹفک اصول ہے اور بھی اس کی

پابندی سے گریز نہیں کرنا چاہیے۔

9۔ روزانہ صبح کے وقت یا شام کو دس منٹ تک نتھنوں سے گہری آہستہ آہستہ اور متواتر سانس لینے کی عادت ڈالو۔ سانس ہی زندگی ہے۔ اگر پوری سانس نہ لی جائے تو پھیپھڑوں کا زیادہ حصہ کام نہیں کرتا جس سے تپ دق وغیرہ کے جراثیم پیدا ہو جانے کا احتمال ہے۔ جو لوگ اس قاعدہ کی پابندی نہیں کرتے۔ اکثر وبائی بیماریاں انہیں پر اپنا اثر کرتی ہیں منہ کھول کر کبھی نہیں سونا چاہیے۔ روزانہ صبح یا شام کو 40 سے 50 تک سانسیں کشید کیا کرو۔ اگر قاعدہ کی پابندی کرو گے تو کچھ ہی عرصہ میں اس کے بے حد فوائد نظر آنے لگیں گے۔

متناسب اعضاء

جسمانی بناوٹ عورتوں کے لئے اتنی ہی اہم ہے جتنی مردوں کے لئے عورت کے اعضاء متناسب اسی صورت میں رہیں گے جب وہ ان کے لئے مخصوص ورزش کا استعمال کرے۔ مثلاً کمر کو پتلی کرنے کے لئے اگرچہ پیٹی وغیرہ کس کر باندھی جا سکتی ہے لیکن اگر مناسب طریقے پر کوشش کی جائے تو طبعی لحاظ سے بھی کمر کو باریک سانچے میں ڈھالا جا سکتا ہے اور پھر ورزش ہی سے عورت کا سارا جسم اتنا متناسب ہو سکتا ہے جتنا کہ ہم اپنے تخیل میں لا سکتے ہیں۔ آج کل عام طور پر دیکھنے میں آ رہا ہے کہ عورتیں ایسی کھیلوں میں حصہ لینے کی کوشش کرتی ہیں جو ان کی صنف کے لحاظ سے بالکل غیر موزوں ہیں۔

یاد رکھئے ان کا اثر کسی موقع پر مضر بھی ہو سکتا ہے۔ کیونکہ قدرت نے ان کے اعضاء دشوار اور کٹھن کاموں کے لئے تخلیق نہیں کیئے۔ ان کا جسم مردوں کی نسبت کمزور اور نازک ہوتا ہے اور طاقت کے لحاظ سے بھی وہ بہت پیچھے ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں اگر وہ صنف نازک کی حدود سے باہر نکل کر دشوار کاموں میں حصہ لینے کی کوشش کریں گی تو کبھی ان کے لئے اچھے نتائج برآمد نہیں ہو سکتے۔ اس لئے عورتوں کو کبھی خاص حد سے آگے بڑھ کر محنت نہیں کرنا چاہیے۔ باہر کی کھیلیں وغیرہ ان کے لئے مفید ہو سکتی ہیں۔

بشرطیکہ اعتدال کے دائرہ میں ہوں۔ کیونکہ بے اعتدالی کی وجہ سے لازمی طور پر خطرناک نتائج نکلیں گے۔

یہ سب کچھ لکھتے ہوئے ہمیں ان فیشن زدہ شہری لڑکیوں سے خاص طور پر مخاطب ہیں جو اپنی صنف کے دائرہ سے نکل آنے میں ہی اپنی شان سمجھتی ہیں۔ حالاں کہ وہ شہر کے تنگ ماحول میں پرورش پانے کے بعد اطمینان بخش طور پر تندرست بھی نہیں ہوتیں۔ ان کے مقابلہ میں دیہاتی دوشیزائیں تر و تازہ آب و ہوا میں پل کر قدرتی طور پر ان سے زیادہ تنومند ہوتی ہیں۔ اس لئے ان شہری لڑکیوں کی جسمانی صحت کی خاطر ایسی ورزشیں مناسب ہیں جو ان کے لئے فائدہ بخش ہوں اور جس سے ان کے بدن کے سڈول پن اور موزونیت میں اضافہ ہو۔

ہر عورت جو مناسب اعضاء چاہتی ہے وہ صحیح اصول اور ورزش کے صحیح استعمال کے ذریعے اپنی خواہش پوری کر سکتی ہے۔ مصنوعی ذرائع سے وقتی طور پر تناسب حاصل کرنا کوئی معنی نہیں رکھتا اس لئے عورتوں کو مستقل طور پر اچھے نتائج حاصل کرنے کے لئے مخصوص ورزش ضرور کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس سے نہ صرف انہیں اپنی تشکیل میں بہترین مدد ملے گی بلکہ اندرونی نظام کو بھی تقویت پہنچے گی۔ اور صحیح معنوں میں زندگی سے لطف اندوز ہو سکیں گی بعض لوگ خیال کرتے ہیں کہ ورزش عورتوں کے لئے موزوں نہیں کیونکہ اس سے ان میں وہ نزاکت نہیں رہتی جو صنف نازک کا خاصہ ہے اور اس طرح وہ بدنما سی ہو جاتی ہیں۔

ایک بار ایک لیڈی ڈاکٹر کی ہم سے اسی بات پر بحث ہو گئی تھی وہ کہنے لگیں کہ گٹھے ہوئے بدن کی عورت میں نسوانیت بظاہر بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ یا نسوانیت کی جھلک تو رہتی ہے مگر اس کا احساس کم ہو جاتا ہے۔ وہ خود آزاد اور مخلوط تہذیب کی حامی بن جاتی ہے۔ حالانکہ یہ نسوانی وقار اور حیا آلود لب ولہجہ جو قدرت کی طرف سے اسے عطا ہوا ہے بہت حد تک مسخ ہو جائے گا۔ اس کی بجائے مردانہ پن آ جائے گا۔

ورزش کے نظریہ سے متعلق لیڈی ڈاکٹر نے جو کچھ کہا' وہ ہمارے خیال کے مطابق درست نہیں۔ یہ صحیح ہے کہ عورت میں نسوانیت برقرار رہنی چاہیے اور نسوانی امتیاز بھی۔ لیکن ایسا ہرگز نہیں ہوتا کہ ورزش کرنے سے یہ خواص عورت سے چھن جائیں گے ہم نے تو اسی وقت لیڈی ڈاکٹر کو قائل بنا دیا تھا کہ وہ اثرات (جو انہوں نے کہا کہ ورزش کرنے سے پیدا ہوتے ہیں) ورزش نہ کرنے سے پیدا ہوتے ہیں بدنمائی، بھدا پن، موٹاپا اور غیر متناسب اعضاء یقیناً اس صورت میں ظاہر ہوتے ہیں جب مناسب طریقے پر ورزش اور حرکات کے اصولوں پر عمل نہ کیا جائے۔ عورت اگر اوائل عمر ہی سے باقاعدہ اور موزوں ورزش کرتی رہے تو وہ ہر خرابی سے محفوظ رہ سکتی ہے۔ نیز وہ معیاری جسم اور متناسب اعضاء کی مالک بھی ہو جائے گی۔ دلفریبی اور بشاشت اس کے ہر عضو سے چھلکے گی۔ نسوانی کی کامل نمائی بھی برقرار رہے گی۔ غرضیکہ وہ صحیح معنوں میں حسن کا سراپا ہوگا۔

لیڈی ڈاکٹر کا غیر معمولی نقطہ نظر جو ہم نے بتایا ہے اس مرکز کے گرد گھومتا تھا کہ عورت ورزش نہ کرے چاہے وہ اس مرجھائے ہوئے پھول کی طرح ہو جو حوادث زمانہ کی ایک ٹھوکر نہ سہہ سکے لیکن قدرت بھی اس اصول کی حامی نہیں بن سکتی۔ کیونکہ عورت کی تندرستی اور تروتازگی اس نزاکت سے بدرجہا دلکش ہوگی جو پژمردگی اور بیماری کا نمونہ دے گی۔ جس طرح مضبوط پودے پر ایک تروتازہ پھول خوشنما لگتا ہے بہرحال اسی طرح عورت کی متناسب تشکیل پر نسوانیت کی جھلک زیادہ بڑھی ہوئی نظر آئے گی۔ کیونکہ نسوانیت کی بنیاد ہی دلکش اعضا میں مضمر ہے اور دلکش اعضا چوں کہ کافی حد تک جسمانی بناوٹ کے معیار پر پورا اترنے والی ورزشوں پر منحصر ہیں اس لئے ہم پرزور الفاظ میں یہ کہنا چاہتے ہیں کہ ورزش چاہے مرد کرے یا عورت، دونوں کے لئے یکساں سودمند ہے۔

ورزش کے ذریعے عورت کی خوبصورتی نہ صرف برقرار رہے گی بلکہ تندرستی کے تعاون کے ساتھ اور بھی نکھر آئے گی جسم کا اندرونی نظام صحیح حالت میں آجائے گا۔ اور

خاص خون پیدا ہونے لگے گا۔ جو شباب کا ضامن ہے۔ عورتوں کی کئی بیماریاں پیٹ کا درد، بد ہضمی، ضعف معدہ اور خون کی کمی وغیرہ صرف ورزش کرنے سے نیست و نابود ہو سکتی ہے۔ اسی صورت میں یہ خدشہ بے بنیاد ثابت ہوگا کہ ورزش عورت کی خصوصیات کو ختم کرتی ہے۔

خوبصورتی عموماً دو چیزوں پر قائم ہے جسم کی ساخت اور چہرے کے نقوش۔ کیا ورزش سے ان دونوں چیزوں پر خوشگوار اثر نہیں ڈالا جا سکتا؟ بعض حضرات اعتراض کریں گے کہ ورزش کے ذریعے سے چہرے کے نقوش اور جسم کی ساخت اپنی مرضی کے مطابق ڈھالنا ممکن نہیں۔ عورتیں اعتراض کریں گی کہ وہ مردوں کی طرح مضبوط ہونا پسند نہیں کرتیں۔ ان کے جواب میں ہم یہ کہیں گے کہ مناسب ورزش سے جہاں مردوں کا جسم ٹھوس ہوتا ہے وہاں عوتوں کے اعضا خوبصورت اور متناسب ہوتے ہیں ان میں سے بھدا پن بالکل غائب ہو جاتا ہے ان کے پٹھے لمبے ہوتے ہیں اور بازو، ٹانگیں اور کندھے گولائی اختیار کر کے نسوانیت کو فروغ دیتے ہیں۔ اور جسم کو پرکشش بناتے ہیں۔ ورزش مرد اور عورت پر متضاد قسم کا اثر کرتی ہے۔ وہ مرد کو ٹھوس بنا سکتی ہے لیکن عورت کو نہیں اس میں مردوں کی طرح کوتاہ پٹھے پیدا نہیں ہو پاتے۔ بلکہ انہیں دراز کرنے میں مدد ملتی ہے جو نسوانیت کے لئے ضروری ہے۔

غیر ضروری چربی عورتوں پر اکثر چڑھ جاتی ہے یہ ورزش سے دور ہو سکتی ہے دوسری جانب جہاں جہاں ضرورت ہو گی وہاں گوشت پوست پیدا کرے گی یہ کندھوں کی (SALTCLLERS) کی کمی کو پورا کرتی ہے جس سے کولہے چوڑے اور گولائی پر آ سکتے ہیں جھریوں والی کھال کو خوبصورت بنایا جا سکتا ہے۔

تھوڑے دنوں کی بات ہے کہ دو لڑکیاں ہمارے پاس آئیں جو دونوں بہنیں تھیں ایک کا وزن اڑھائی من کے قریب ہوگا اور وہ بے حد بھدے طریقے پر پھولی ہوئی تھی جس کی وجہ سے اس کے چہرے کی خوبصورتی بالکل دب گئی تھی دوسری بہن کا وزن

تقریباً ایک من تھا وہ بے حد نازک اور دبلی پتلی تھی اگرچہ اس کے نقوش بے حد دل کش تھے لیکن دیکھنے میں ہڈیوں کا ڈھانچہ معلوم ہوتی تھی رنگ اگرچہ نکھرا ہوا تھا لیکن زردی مائل ہو چکا تھا۔

ہم نے دونوں کی جسمانی تعمیر کا ذمہ لے لیا اور کچھ عرصہ تک مسلسل انہیں موزوں ترین ورزش کے ذریعے تربیت ملتی رہی کافی عرصہ کے بعد وہ دونوں پھر آئیں یچ مانیے دونوں لڑکیاں خوبصورتی اور دلکشی کا نمونہ بن چکی تھیں فربہ تن لڑکی وزن دو من رہ گیا تھا اور دوسری لڑکی وزن قریباً ڈیڑھ من تھا یعنی بغیر کسی قسم کی تکلیف کے انہوں نے اپنے اندر موجود خرابی کا ازالہ کیا یہ معجزہ کس طرح ہوا؟ صحیح طور پر ورزش سے!

پس سب عورتوں کو یہی طریقے کار آزما کر دیکھنا چاہیے کہ ورزش ان کے لئے کتنا اچھا اثر دکھاتی ہے۔

تناسب اعضاء کا مسئلہ

عورتوں کے جسم کے بارے میں بہت کچھ لکھا جا چکا ہے لیکن ان کی رو سے صحیح معنوں میں ابھی تک کوئی نتیجہ اخذ نہیں کیا جا سکتا عورتوں کے لئے ورزشی سامان تیار کرنے کے بارے میں بھی قدرے تعطل سا ہے کیونکہ عورت مرد کی نسبت بہت کمزور ہوتی ہے۔ دوسرے یہ عام فہم بات ہے کہ عورت کے اعضاء اتنے مختلف ہوتے ہیں کہ مردوں کے لئے مقررہ ورزش ان کے لئے غیر مناسب بلکہ تکلیف دہ بھی ہو سکتی ہے اس لئے ضروری ہے کہ عورتوں کے متناسب اعضاء کے پیش نظر ایسی ورزش ایجاد کی جائے جو مناسب اور موزوں ہو۔

رعب حسن اور صحت و توانائی

ظاہری اور اندرونی جسم کی تندرستی کے بعد اپنی صحت توانائی اور خوبصورتی کی بقاء کے لئے خوبصورتی اور شباب کی لہریں اپنے جسم اور چہرے پر ہمیشہ ثبت کرنے کے

لئے غم وغصہ، پریشانی اور تفکرات سے پرہیز بہت ضروری ہے۔ اپنے فرائض کی بخوبی انجام دہی صبر وسکون اور وسیع القلبی کے ساتھ شوہر پر پورے اعتماد کے بعد مندرجہ ذیل معمولات کو اپنایئے۔

1۔ روزانہ ٹھنڈے پانی سے نہانا جسم کو بہت ہی ملائم اور خوبصورت بنا دیتا ہے ٹھنڈا پانی جسم پر پڑنے سے خون جلد کی طرف دورہ کرتا ہے اسے صاف کرتا ہے چمکدار، ملائم اور لچکدار بناتا ہے یہ ایک تسلیم شدہ امر ہے کہ پانی جس قدر ٹھنڈا ہوگا اسی قدر طاقت بخش ہوگا مگر اپنی طبیعت، قوت برداشت اور موسمی حالات کا خیال رکھنا لازمی ہے نہانے کے بعد جسم کو تولئے سے خوب رگڑنا چاہیے اگر سرد پانی موافق نہ آئے تو تازہ یا معمولی گرم پانی سے نہایئے مگر چہرہ ضرور ہی ٹھنڈے پانی سے دھویئے۔

2۔ صابن کا استعمال فی ہفتہ ایک بار ضرور کرنا چاہیے۔ اور اس کے بعد جسم پر خوب پانی ڈال کر اچھی طرح ملنا چاہیے تاکہ صابن کا کوئی ذرہ مساموں میں پھنس پھنسا نہ رہ جائے۔

3۔ سرسوں کے تیل کی مالش ہفتہ میں کم سے کم دو دفعہ تمام جسم پر کرنی چاہیے سر میں ہر روز تیل لگانا چاہیے مگر ضروری ہے کہ تیل بالوں کی جڑوں میں خوب رگڑا جائے اس سے سر کو طاقت حاصل ہوگی بال لمبے مضبوط اور خوب سیاہ ہوں گے بازاری خوشبودار تیل کسی کام کے نہیں سرسوں کے تیل کے برابر کوئی چیز نہیں لونڈر اور دوسری خوشبوئیں بازار میں عام بکتی ہیں خالص سرسوں کے تیل میں خوشبو ملانے سے بہت مہکدار تیل بن جاتا ہے۔

4۔ چہرہ اور ہاتھوں پر کلائی تک ہر روز دودھ یا دہی کی ملائی اچھی طرح ملنی چاہیے پھر دس منٹ بعد پانی سے دھونا چاہیے۔ ملائی سے بڑھ کر خوبصورت بنانے والی کوئی چیز نہیں اس سے چہرہ کی خشکی دور ہو کر تازگی اور رونق آتی ہے رات کو چہرے پر ملائی لگا کر سو جائیں اور سویرے دھوئیں چہرہ خوبصورت ہوگا اور آہستہ آہستہ کالا پن دور ہوگا۔

5۔ آدھا پاؤ پانی میں ایک لیموں نچوڑ کر اس سے منہ دھونا چہرہ کے میل کو دور کرتا ہے اور آہستہ آہستہ کالا پن دور کر دیتا ہے سنگترہ، انگور، مالٹا یا لیموں کا رس چہرہ پر اچھی طرح مل کر دس منٹ تک جذب ہونے دیں پھر پانی سے اچھی طرح دھو ڈالیں چہرہ گلاب کے پھول کی مانند نکھر آئے گا سنگترہ یا مالٹا، سیب، انگور، کشمش، سفید چنے کا شوربہ، گوشت کا شوربہ، چھاچھ، ٹماٹر، انڈا، دودھ، مکھن، ملائی، گاجر، آملہ، آم اور زود ہضم کھانا تمام جسم کو عموماً اور چہرہ کو خصوصاً سڈول اور خوبصورت بناتا ہے۔

6۔ سیر، ورزش، ہنسی اور خوشی چہرے کو خوب نکھارتے ہیں۔

7۔ قبض اور حیض کے نقائص خوبصورتی کے دشمن ہیں اس لئے ان کا علاج بھی ضروری ہے۔

8۔ صبح سویرے کھلی ہوا میں بہت لمبا سانس لے کر اندر روکنا اور پھر زور سے باہر نکال دینا چھاتی اور چہرہ کی خوبصورتی کے لئے اکسیر ہے دس لمبے سانس سے شروع کریں اور رفتہ رفتہ ایک سو تک بڑھالیں اور سال بھر تک جاری رکھیں چہرہ گلاب کی پتی کی طرح سرخ اور ملائم ہو جائے گا۔

9۔ صبح سویرے اور رات کو سوتے وقت ایک پاؤ گرم دودھ یا پانی پی لینا خوبصورتی کا باعث ہوتی ہے۔

رازِ جمال اور بقائے جمال

چمک دار ریشمی بال

اگر بالوں کو چمک دار اور ملائم بنانا ہو تو آسان سا نکتہ ذہن نشین کر لیجئے کہ سر دھونے کے بعد گیلے بالوں کو برش سے زوردار ہاتھ سے صاف کیا کیجئے اور اسی حالت میں سر گوندھ کر بالوں کو جمالیجئے۔

آنکھوں کے نیچے سیاہ لکیریں

آنکھوں کے نیچے کالی لکیریں نمودار ہونے سے خواتین جتنی پریشان اور ہراساں ہوتی ہیں شاید اور کوئی بات اتنا زیادہ مغموم اور دل گرفتہ نہیں کرتی اس کی وجہ یہ ہے کہ ایک تو انہیں یہ اندیشہ ہونے لگتا ہے کہ بس جی جوانی رخصت اب بوڑھے ہو گئے دوسرے ان لکیروں کو حسن و جمال کے رخصت ہونے کی نشانی سمجھا جاتا ہے بعض ذی فہم تعلیم یافتہ خواتین ان کو خرابی صحت کی علامت سمجھ کر یہ قیاس کرتی ہیں کہ شاید تکان زیادہ ہونے یا پوری نیند نہ لینے کی وجہ سے یہ لکیریں نمودار ہوتی ہیں۔ چنانچہ دس دس اور گیارہ گیارہ گھنٹے تک بستر پر پڑی رہتی ہیں۔ دراصل ان کا علاج مالش ہے مگر آنکھوں کے ارد گرد جلد بہت حساس اور نازک ہوتی ہے اس لئے مالش بہت ہلکے ہاتھ سے کرنی چاہیے روغن زیتون یا روغن بادام کی مالش سے چند دن کے اندر اندر یہ لکیریں غائب ہو جاتی ہیں ان پر میک اپ کھال کے چھوٹے برش سے بہت آہستگی سے کرنا چاہیے۔

ماتھے کی شکنیں

مردوں کے چہرے پر بھی شکنیں بہت بری معلوم ہوتی ہیں' کجا کہ عورتوں کے ماتھے پر اس لئے جونہی یہ خرابی نمودار ہو فوراً اس کے تدارک کی فکر کرنی چاہیے یہ شکنیں جسم کی کھال حد سے زیادہ خشک ہونے کی وجہ سے نمودار ہوا کرتی ہیں یا آنکھوں پر ضرورت سے زیادہ دباؤ پڑنے سے ماتھا اس بدنمائی کا مسکن بنتا ہے کبھی ضرورت سے زیادہ تیز روشنی میں کام کرنے سے بھی یہ عیب پیدا ہو جاتا ہے بعض لوگوں کو ہر بات پر تیوری پر بل ڈالنے کی عادت ہوتی ہے ان کے ماتھے پر یہ شکن کب تک نہ پڑیں گی علاج ہے مالش مگر بہت ہلکے ہاتھ سے۔ ورنہ یہ بدنمائی اور بڑھ جائے گی۔

آنکھوں کو بھی ٹیسٹ کرانا چاہیے۔ رات کو جو کریم ملتی ہو وہ بہت نفیس قسم کی ہونی چاہیے۔ آرام کرنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ بیشتر وقت مسکراتے رہنا چاہیے۔ اگر کسی پریشانی یا تشویش کی وجہ سے یہ شکنیں پیدا ہوں تو انہیں دور کرنے کی طرف توجہ

دینی چاہیے۔

میلا بدن

بعض خواتین کی گردن اور پشت پر اتنا زیادہ میل ہوتا ہے کہ جب کپڑے اتارتی ہیں تو ان کی پشت پر میل کے بڑے بڑے دھبے نظر آتے ہیں۔ اس خرابی کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ان کی کھال ضرورت سے زیادہ چپچپی رہتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے۔

پشت اور صابن کو گرم پانی سے اسفنج کے ذریعے خوب اچھی طرح صاف کیجئے۔ مگر یاد رہے کہ کھال کو رگڑنا نہیں چاہیے۔ اس کے بعد کبھی کبھار کریم مل لی جائے تو یہ خرابی دور ہو جائے گی۔ پھل اور سبزیاں بکثرت کھانی چاہیں۔ کیونکہ ایسی خواتین کے خون میں کھار ہوتا ہے۔

ٹانگوں کی رگیں

کبھی کبھار ٹانگوں پر رگیں ابھر آتی ہیں۔ جو بدنما معلوم ہونے کے علاوہ تکلیف دہ بھی ہوتی ہیں۔ ان کے بارے میں کسی معالج سے مشورہ کرنا چاہیے۔ ویسے گھریلو طور پر نیم گرم پانی میں نمک گھول کر اس سے ٹانگیں دھونے سے آرام آ جاتا ہے۔ جوتے زیادہ تنگ نہیں پہننے چاہیں۔ موزوں کے گیٹس بھی تنگ نہیں ہونے چاہیں۔ جب کبھی زیادہ تکان ہو تو فوراً لیٹ کر آرام کرنا چاہیے۔

لال لال رنگ

بعض لوگوں کی ناک ضرورت سے زیادہ لال رہتی ہے۔ اس کا سبب تو یہی ہوتا ہے کہ خون میں کوئی خرابی ہوتی ہے یا انہضام یا غدودوں میں کوئی نقص ہو جاتا ہے اگر اوپری تدابیر درکار ہوں تو گلابی یا لال رنگ کا پوڈر استعمال نہ کیا جائے۔ بلکہ نارنجی رنگ کا پوڈر لے لیا جائے۔ اس کے علاوہ آنکھوں کا میک اپ اس قسم کا ہونا چاہیے کہ دیکھنے والوں کی نظریں ناک پر نہ پڑیں۔ اگر علاج کرنا ہو تو مصالح دار کھانا ترک کر دینا چاہیے۔ زیادہ تر ہوادار کمروں میں اٹھنا بیٹھنا چاہیے۔ اگر ممکن ہو تو بیشتر وقت کھلی فضا میں

گزارنا چاہیے۔منہ دھوتے وقت پہلے گرم اور پھر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارنے چاہیں۔

ناخن ٹوٹنا

ٹوٹے پھوٹے ناخنوں سے خوشنما ہاتھ بھی بدنما نظر آنے لگتے ہیں۔ناخنوں کی ڈاکٹری کا طریقہ یہ ہے کہ ان پر سفید آیوڈین ملئے۔ناخنوں کو زندگی بخشنے والی کریمیں لگائیے۔انہیں روغن زیتون میں ڈبوتے رہیئے اس کے علاوہ ایسی چیزیں کھائیے جن میں کیلشیم ہوتی ہے جیسے دودھ دہی' مکھن' پنیر' کریم' ان کے علاوہ دالوں میں کیلشیم ملتی ہے پیاز کا استعمال بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ناخنوں پر وارنش ایسی لگائیے جو خوب چمکدار نکلے۔اس سے ناخن لمبے نظر آتے ہیں۔ناخنوں کی ٹوٹ پھوٹ کا اصلی سبب ناکافی خوراک ہے۔یا ایسی خوراک کھانے سے ناخن ٹوٹتے ہیں جن میں جسم کی ضرورت کے تمام عناصر موجود نہ ہوں۔عام طور سے حالت حمل میں عورتوں کے ناخن ٹوٹا کرتے ہیں۔کیونکہ ان دنوں ان کے جسم مین کیلشیم اور گندھک کی کمی ہو جاتی ہے۔

جھلسی ہوئی کھال

کبھی کبھی آگ کے قریب بیٹھنے سے ٹانگوں کو آنچ چاٹ جاتی ہے جس سے ان کی کھال جھلس جاتی ہے اس کا کیا علاج ہوسکتا ہے اس کی ایک آسان سی ترکیب یہ ہے کہ جھلسی ہوئی کھال کے عیب کو میک اپ کر کے چھپا لیا جائے۔لیکن محض اس سے کام نہیں بن سکتا۔چنانچہ کھال صاف کرنے والا لوشن استعمال کرنا چاہیے۔گو دن کو بھی یہ لوشن لگایا جا سکتا ہے مگر موزوں وقت رات کا ہوتا ہے۔صبح کو ہاتھ سے لوشن کو چھڑا دینا چاہیے۔اس کے علاوہ پانی اور پر آکسائیڈ برابر برابر لے کر اس کے مرکب سے بذریعہ اسفنج ٹانگوں کی کھال کو روزانہ خوب اچھی طرح سے صاف کرتے رہنا چاہیے۔

میلے کچیلے بدنما ہاتھوں کے لئے

جو خواتین اعصاب کی کمزور ہوتی ہیں اور ہر بات میں بہت جلد گھبرا اٹھتی ہیں ان کے ہاتھ میلے کچیلے اور بدنما نظر آتے ہیں۔شاید آپ حیران ہو کر پوچھیں کہ ہاتھوں

کے بدنما اور میلے کچیلے ہونے کی یہ وجہ بڑی عجیب ہے لیکن ڈاکٹروں اور ماہرین طب کی تازہ ترین دریافت یہی ظاہر کرتی ہے چنانچہ جن خواتین کو یہ شکایت ہو انہیں چاہیے کہ دن میں کئی بار تھوڑی دیر آرام کیا کریں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ گھر کے کسی پرسکون گوشے میں فرش پر چت لیٹ کر جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر آنکھیں بند کر کے دراز ہو جائیں۔ اور لمبے لمبے گہرے سانس لیں۔ اس کے علاوہ ایسی چیزیں کھائیں جن میں فاسفورس زیادہ ہو جیسے انڈے مچھلی کلیجی وغیرہ۔

سر کے بال اور پرورش بال

ایک مرد یا عورت خواہ کتنا ہی خوب صورت چہرہ کیوں نہ رکھتے ہوں اگر ان کے بال تھوڑے یا چھوٹے ہوں تو وہ خوبصورتی میں ایک بڑی بھاری کمی پیدا کرتے ہیں۔ اس لئے بالوں کی طرف توجہ دینا بڑا ضروری ہے جس طرح دیگر اعضا جسم کو پرورش کی ضرورت ہے اسی طرح بالوں کی بھی ورزش لازمی ہے۔ بالوں کو اچھی طرح سے صاف کر کے اچھا سا تیل لگا کر ان کی مالش کرنا اور ان میں کنگھی کرنا ضروری ہے ساتھ ہی یہ چاہیے کہ بالوں کی حفاظت کے لئے وٹامن بی اور سی کی ضرورت ہوتی ہے اس لئے سبزیات پھل اور مکھن پنیر وغیرہ کا استعمال لازمی ہے۔ اگر بال گرنے لگیں یا کھوپڑی کی کھال میں کوئی تکلیف ہو تو جہاں دوائیوں کا انتظام کرنا ضروری ہے وہاں غذائیت کی طرف توجہ دینا بھی نہایت ضروری ہے اب بالوں کی چند تکالیف کی تفصیل دے کر ان کا علاج یہاں لکھا جاتا ہے۔ غور فرمایئے۔

1۔ بال چور

جب سر یا داڑھی میں ایک چھوٹا سا گول گنجا ٹکڑا پیدا ہو جائے اور وہ بڑھتا جائے تو اسے بال چور کہتے ہیں۔ اس ٹکڑے پر اور اردگرد ہر روز استرا پھیر کر پیاز یا لہسن کا پانی مل دیں۔ چند روز میں ہی ٹھیک ہو جائے گا۔

2۔ بال گرنا

جس انسان کے بال ان کی کمزوری کے باعث جڑوں سے گر رہے ہوں اسے روزانہ تارا میرا کا تیل استعمال کرنا چاہیے اس سے بال گرنے بند ہو جاتے ہیں۔ اور جو گر گئے ہوں ان کی جگہ دوبارہ پیدا ہو جائیں گے۔

3۔ کریا نکری

سر کے چمڑے میں باریک آٹے کی طرح سفید رنگ کا مادہ نکلتا رہتا ہے وہ گرمی خشکی کی علامت ہوتی ہے۔ دو تین مرتبہ دہی اور چینی ملا کر دھونے سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

4۔ بالوں کی جڑوں میں پھنسیاں

عام طور پر تکلیف بچوں کو ہوتی ہے۔ اور اس کے دور کرنے کے لئے ہر روز مٹی کا تیل سر پر مل دیں۔

5۔ بالوں کی جڑوں میں خارش

اس تکلیف کے ہونے پر دہی نمک ملا کر بالوں کی جڑوں میں مل دو خشک ہونے پر پانی سے صاف کر دو۔ اگر اس سے یہ تکلیف دور نہ ہو تو سرسوں کے تیل میں گندھک ڈال کر آگ پر رکھ دو۔ جب گندھک سیاہ ہو جائے تو ٹھنڈا ہونے پر گندھک نکال کر تیل روزانہ استعمال میں لاؤ۔

6۔ بالوں کا الجھنا

اگر بال الجھ جائیں تو شراب کی ایک دو بوندیں ڈال کر کنگھی کرلو۔

7۔ سر گنجا ہونا

جن آدمیوں کے چوٹی کے مقام سے بال گر گئے ہوں روزانہ استرا پھرا کر رائی کا پلستر چند منٹ کے لئے کرو۔ چند دنوں میں بال اگنے شروع ہو جائیں گے۔ اگر بال سفید ہوں تو ترپھلہ کو بھینس کے دودھ میں ملا کر لیپ کرنے سے بال سیاہ ہونے شروع ہو جائیں گے اور ڈی لکس ہیر آئل کا استعمال کرتے رہیں۔

بال اڑنا

ہڑتال اور چونا ہم وزن لے کر گرم پانی میں پیس کر بالوں میں لگاؤ۔

بال سیاہ کرنا

نہانے سے پہلے گائے کے کچے دودھ میں تلوں کا تیل اور گوکھرو پیس کر سر کے بالوں کو صاف کرو۔ پھر آدھ گھنٹہ کے بعد ترپھلہ کے پانی سے خوب غسل کرو۔ صبح شام ہڑ کا مربہ بھی کھاؤ۔ پانچ چھ ماہ میں بال سیاہ ہو جائیں گے۔

ورزش اور صحت

ہر نوجوان لڑکا اور لڑکی خوبصورتی کے طلب گار نظر آتے ہیں اور اس لئے مختلف فیشن اور وضعدار کپڑے اور زیورات پہنے جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ غازہ اور انواع و اقسام کی کریم پاؤڈر اور خوشبوئیں استعمال کر رہے ہیں۔ لیکن افسوس کہ وہ اس بات کو بھول رہے ہیں کہ چہرے کو رنگنے اور چپڑنے سے حقیقی خوبصورتی نہیں آ سکتی۔ سڈول جسم میں جو خود جسے مالک کی طرف سے چاند سا خوشنما چہرہ رنگ گورا' جسم سڈول عطا ہوا ہو وہ اگر خود ضبطی اور ورزش کی پرواہ نہ کرے گا۔ یا تو اس کا جسم دبلا پتلا ہو کر چہرہ کالا پڑ جائے گا۔ اور گال اندر کو پچک جائیں گے یا بے جا چربی کے بڑھ جانے سے جسم موٹا اور بھدا بن جائے گا۔

اس کے برخلاف اگر کسی کو بہت خوب صورت خدوخال بھی نہ ملے ہوں تو وہ خود ضبطی اور ورزش سے اپنے آپ کو دلکش بنا سکتا ہے اللہ تعالیٰ کی زمین سب ہی کے لئے ہے۔ اور اپنی صحت و زندگی کے لئے اس کی بنائی ہوئی آگ پانی' ہوا' مٹی سے استفادہ کرنے کا ہر انسان کو پورا پورا حق حاصل ہے لیکن محنت و مشقت کے بغیر یہ نعمتیں خاطر خواہ فائدہ نہیں پہنچا سکتی ہیں۔

قدرت کا یہ کتنا صحیح اور منصفانہ نظام ہے کہ وہ ہر امیر غریب ادنیٰ و اعلیٰ غرض ہر طبقہ اور ہر حیثیت کے افراد کو اپنی نعمتوں کے توسط سے توانائی اور صحت کی دولت اسی وقت بخشتی ہے جب وہ کچھ محنت و مشقت کر لیتے ہیں۔ یہ ممکن ہے کہ انسان روپیہ پیسہ عیش و آرام کی حالت میں بھی کمائے۔ لیکن صحت اور تندرستی کی دولت ریاضت کے بغیر حاصل نہیں کر سکتا۔

ہمارے سامنے ایسی بے شمار مثالیں ہیں کہ جو لوگ بے شمار دولت کماتے ہیں اور یہ سمجھ لیتے ہیں کہ بس ہمیں سب کچھ مل گیا ہے۔ اعلیٰ خوراک بہترین پوشاک ان کی زندگی کا جزو لاینفک ہے۔

لیکن اس عیش و عشرت کے ساتھ ساتھ ان کی دولت کا بڑا حصہ حکیموں اور ڈاکٹروں کی جیبوں میں چلا جاتا ہے۔ انہیں آئے دن کوئی نہ کوئی تکلیف رہتی ہے۔ کوئی اتنا موٹا بن جاتا ہے کہ فربہی کی وجہ سے اس کا جسم وبال جان بن جاتا ہے۔ کوئی بدہضمی میں مبتلا کوئی قبض کا مریض، کسی کو شکر آنے لگتی ہے کسی کے قلب کے عضلات اس طرح معطل ہو جاتے ہیں کسی کی کمر میں درد کوئی گھٹنوں کے درد سے عاجز ہے۔

غرضیکہ کسی حادثہ یا مشقت کی تاب نہیں لا سکتے اور غشی اور اختلاج وغیرہ کے دورے آئے دن ستاتے رہتے ہیں۔ ان عیش پسندوں کا حقیقی صحت کا لطف حاصل کرنے کا موقع ہی نصیب نہیں ہوتا وہ جیتے ضرور ہیں مگر حقیقت میں جینے پر تہمت لگاتے ہیں۔

مختصر یہ کہ دولت روپے پیسے سے حاصل نہیں کی جا سکتی بلکہ اس کے لئے محنت اور مشقت کی ضرورت ہے جو سانس پھلا دے ایڑی سے چوٹی تک روئیں روئیں کو پسینے میں نہلا دے دل کی حرکتوں اور خون کی روانی میں ایک جوش و ہیجان پیدا کر دے۔ عیش پسندوں کی بہت سی تکلیفیں ان کو سبق دینے کے لئے لاحق ہوتی ہیں کہ عمدہ غذائیں کھائیں اور نرم بستر پر لیٹنے والا انسان ابھی راز کو سمجھ سکے کہ یہ دولت محنت مزدوری کے بغیر نہیں کمائی جا سکتی غرض صحت کی حفاظت کے لئے لازمی ہے۔

اب ہم ورزش کے مختلف طریقے اور قاعدے بیان کرتے ہیں جن سے ورزش کرنے کی احتیاطوں اور فوائد پر روشنی پڑے گی۔

بچوں کے لئے بہترین ورزش یہ ہے کہ وہ اپنے اسکول کے کھیلوں میں حصہ لیں۔ اس لئے بچوں کے متعلق علیحدہ کسی قاعدے کے بیان کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ البتہ جوان اور بالغ افراد کے لئے کچھ مخصوص قواعد بنائے گئے ہیں۔ اور ان کی ورزش کی نوعیتیں ان کے کاموں کے لحاظ سے الگ الگ ہوتی ہیں۔

اس کے برعکس جن لوگوں کو دن میں محنت و مشقت سے کوئی خاص واسطہ نہیں پڑتا اور بیٹھے بیٹھے کام کرتے یا وقت گزارتے ہیں۔ انہیں خالی وقت میں جسمانی ریاضت اور ورزش کرنی چاہیے۔

ورزش ہمیشہ کھلی اور صاف ہوا میں کرنی چاہیے۔ اور ہمیشہ ناک کے ذریعہ سانس لیں۔ ورزش کا خاطر خواہ فائدہ اسی وقت حاصل ہو سکتا ہے جب اسے ایک نظام کے ساتھ باقاعدہ پابندی سے کیا جائے ورنہ کبھی ورزش کرنا اور کبھی نہ کرنا' یہ جسم کو تکان دینا اور اس کے حقیقی فوائد سے محروم رہتے ہیں۔ اور ورزش کرنے والوں کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ جو بھی ورزش کی جائے اسے آہستہ آہستہ بڑھایا جائے۔

یعنی ابتدا میں بہت تھوڑی دیر تک ورزش کی جائے اور پھر رفتہ رفتہ بڑھایا جائے اور اس کے علاوہ یہ بھی احتیاط ضروری ہے کہ ایسی ورزش کی جائے جس سے تمام اعضاء اور تمام عضلات حرکت میں آئیں مثلاً فٹ بال کھیلنا۔ گھونسہ بازی دوڑنا وغیرہ۔

پیٹ کی ورزشیں

ان ورزشوں سے متعلق کچھ ضروری چیزیں!

1:- صوفہ' مسہری یا کوئی بھاری کرسی۔

2:- ایک اسٹول بارہ انچ اونچا' اس کی سیٹ 20 x 12 اور اس کا وزن 8 پونڈ۔

3:- ایک ڈنڈا تقریباً 40 لمبا۔

نظام جسمانی میں پیٹ کے عضلات پر بہت کم توجہ دی جاتی ہے۔ حالانکہ شکمی عضلات کی تقریباً ہر انسانی حرکت مثلاً ٹائی باندھنے سے لے کر ٹینس کے کھیل تک میں ضرورت پڑتی ہے۔ لہذا ضرورت ہے کہ پیٹ کے عضلات کی دیکھ بھال صحیح طریقوں پر کی جائے۔

زیر نظر شکمی ورزشیں پیٹ کے عضلات کو نہایت صحیح حالت میں قائم رکھیں گی۔ اور پیٹ کے جملہ عضلات کو نہایت مضبوط بنا دیں گی' بشرطیکہ انہیں باقاعدگی سے کیا جائے۔ اس کی ابتدائی چند ورزشیں پیٹ گھٹانے کے لئے بہترین ورزشیں ہیں۔ جن لوگوں کا پیٹ بہت بڑھ چکا ہے وہ نہایت اعتماد کے ساتھ ان ورزشوں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ نیز ان ورزشوں سے گردن بھی مضبوط ہوتی ہے اور ٹھوڑی پر سے غیر ضروری گوشت کو بھی کم کرتی ہیں۔

سلسلہ نمبر 1

ابتدائی پوزیشن: فرش پر بیٹھئے اس طرح کہ دونوں پاؤں ایک دوسرے سے میں انچ کے فاصلے پر ہوں' بعد میں بالائی حصہ جسم کو بغیر توازن کھوئے پیچھے کی جانب کیا جائے' کرلیں۔ پھر دونوں ہاتھ کو کمر کے پیچھے فرش پر رکھ کر پوزیشن اختیار کرلیں۔

1:- بغیر جسم کو بدلے ہوئے اپنے دونوں ہاتھوں کو کمر کے پیچھے سے ہٹا کر دونوں ز

کولھوں پر رکھ لیں اور یہاں ان کو اتنی دیر رکھیں کہ آپ پانچ تک گنتی کر لیں۔ اس ورزش کو کوئی دس مرتبہ کیا جائے۔

2:- ابتدائی پوزیشن تو وہی رہے گی اس کے بعد جسم کی پوزیشن بدلے ہوئے اپنے دونوں ہاتھوں کو سر کے پیچھے گدی پر رکھیں اور یہاں ان کو اتنی دیر تک رکھیں کہ آپ پانچ گنتی کر لیں۔اس ورزش کو دس مرتبہ تک کیجئے۔

3:- ابتدائی پوزیشن تو علی حالہ قائم رہے گی۔اس کے بعد بغیر جسم کی پوزیشن بدلے اپنے دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر لے جائیں اور یہاں تک اتنی دیر تک رکھیئے کہ آپ پانچ تک گنتی کر لیں۔ پھر اسی ابتدائی پوزیشن کو اختیار کر لیجئے۔اس ورزش کو دس مرتبہ کیجئے

سلسلہ نمبر2:

ابتدائی پوزیشن۔فرش پر بیٹھے اس طرح کہ دونوں پاؤں ایک دوسرے سے بیس انچ کے فاصلے پر ہوں اور پاؤں صوفے، مسہری یا کسی بھاری کرسی کے نیچے اٹکے ہوئے ہوں بعد میں بالائی حصہ جسم کو اتنا پیچھے کی جانب لے جایئے کہ 45 درجے کا زاویہ بن جائے پھر دونوں ہاتھوں کو کمر کے پیچھے فرش پر لگا دیجئے۔

4: ابتدائی پوزیشن سلسلہ نمبر 2 تو علی حالہ قائم رہے گی اس کے بعد بغیر جسم کی پوزیشن بدلے،اپنے دونوں ہاتھوں کو کولہے پر رکھیں اور یہاں اتنی دیر رکھیئے کہ آپ پانچ تک گنتی کر لیں۔ پھر اس سلسلہ نمبر 2 کی ابتدائی پوزیشن اختیار کر لیجئے۔اسے دس مرتبہ کیجئے۔

5: سلسلہ نمبر 2 کی ابتدائی پوزیشن تو علی حالہ قائم رہے گی اس کے بعد بغیر جسم کی پوزیشن بدلے سر کے پیچھے گدی پر دونوں ہاتھ رکھیئے۔اور یہاں اتنی دیر تک رکھیئے کہ آپ پانچ تک گنتی کر لیں۔ اس کے بعد سلسلہ نمبر کی ابتدائی شکل اختیار کر لیجئے اسے دس مرتبہ تک کیجئے۔

6: سلسلہ نمبر 2 کی ابتدائی پوزیشن تو علی حالہ قائم رہے گی۔اس کے بعد بغیر جسم پوزیشن بدلے اپنے دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر لے جایئے اور یہاں اتنی دیر تک انہیں رکھیئے کہ

آپ پانچ تک گنتی کر لیں اس کے بعد سلسلہ نمبر 2 کی ابتدائی پوزیشن اختیار کر لیجئے۔ اسے دس مرتبہ تک کیجئے۔

پہلا آسن

اس ورزش کو شروع کرنے سے پہلے کسی کشادہ جگہ پر اطمینان سے بیٹھ جائیے اور اپنی دونوں ٹانگیں سامنے دیکھتے ہوئے سیدھی کر لیجئے۔ اور اب دونوں پیروں کو ایک دوسرے سے جدا کر دیجئے اس ورزش کو شروع کرتے وقت بہت ممکن ہے کہ آپ کو اپنے ہاتھ استعمال کرنے پڑیں۔ اور یہ بھی ممکن ہے کہ آپ اس ورزش میں آپ تھوڑی سی دقت محسوس کریں اور آپ کا جسم درد کرنے لگے۔ آپ گھبرائیے نہیں یہ تکلیفیں بہت جلد ختم ہو جائیں گی۔۔ جب دونوں پیر اچھی طرح پھیل چکے ہوں تو اب آپ اپنی ہاتھ کی انگلیوں سے اپنے پیروں کے انگوٹھوں کو پکڑ لیجئے۔ جسم کو تھوڑا سا آگے کی طرف جھکا دینے سے یہ مسئلہ آپ کے لیے آسان ہو جائے گا اور آپ انگوٹھوں کو اپنی گرفت میں لے سکیں گی۔ لیکن شاید ابتدائی دنوں میں کچھ خواتین کے لئے انگوٹھے کا پکڑنا بالکل ہی ممکن نہ ہو پھر بھی ڈرنا یا جھنجھلانا نہیں چاہئے۔

تھوڑی سی مشق سے اس مشکل پر قابو حاصل کیا جا سکتا ہے۔ وہ خواتین جو ابھی شروع میں اپنے انگوٹھے پکڑنے سے قاصر ہیں وہ یہ کریں کہ اپنی دونوں ہتھیلیاں پیروں تک پہنچا کر رک جائیں ان تمام مراحل سے گزرنے کے بعد آخری مرحلہ جسم کو بالکل زمین کی طرف جھکانے کا آتا ہے۔ یہاں تک کہ پیشانی زمین کو چھونے لگے اس حالت میں زیادہ دیر تک رہنے کی کوشش کیجئے۔ شروع میں تو یقیناً پیشانی کو زمین سے لگائے رکھنے میں بڑی تکلیف محسوس ہو گی۔ اور آپ زیادہ دیر تک اس آسن میں نہیں رہ سکیں گی۔ مگر مشق بعد وقت بڑھ جائے گا۔ اور آپ بہت دیر تک اپنی جبین کو زمین پر ٹیکے رہ سکیں گی۔ لیکن آپ اپنی طاقت اور برداشت سے زیادہ ورزش نہ کریں۔ اور یہ کہ شروع سے آخر تک آپ کا تنفس اعتدال میں رہنا چاہئے۔

جب آپ یہ ورزش کر چکی ہوں تو ہاتھ پاؤں پھیلا کر لیٹ جائیے اور اپنے جسم کو آرام دیجئے۔ ایک دن میں چار، پانچ مرتبہ یہی ورزش کیجئے۔

اس آسن کے فوائد یہ ہیں:

اس سے جسم کی لچک بڑھنے کے علاوہ پورے جسم کی خصوصاً پیٹ اور ریڑھ کی ہڈیوں کی ورزش ہو جاتی ہے۔:

دوسرا آسن

یہ ورزش پہلے آسن سے تھوڑی ہی مختلف ہے۔ سیدھی بیٹھ جائیے پیروں کو دونوں طرف پھیلا دیجئے۔ دائیں ہاتھ کو بائیں پیر کے گھٹنے پر رکھ دیجئے۔ بائیں ہاتھ کو سر کے اوپر سے گھما کر انگلیوں سے داہنے پیر کا گھٹنا چھو لیجئے۔ سر کو تھوڑا سا داہنی طرف جھکا دیجئے۔ ورنہ شاید بائیں ہاتھ کی انگلیوں سے دائیں گھٹنا چھونا ممکن نہ ہوگا۔

اب اس کے برعکس کوشش کیجئے۔ یعنی سر کو تھوڑا بائیں جانب جھکا دیجئے بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کو دائیں پیر کے گھٹنے پر رکھئے اور دائیں ہاتھ کی انگلیوں سے بائیں گھٹنا چھو لیجئے۔

پھر دیکھئے کہ اس سے جسم میں کتنی چستی اور لچک پیدا ہوتی ہے۔ لیکن یاد رہے کہ اس آسن میں بھی سانس کا اعتدال پر رہنا ضروری ہے۔ اس سے پیٹھ۔ پیٹ اور خصوصاً گردوں کی ورزش ہو جاتی ہے اسے کرنے سے بالائی جسم کے تمام حصوں میں خون تیزی سے پہنچنے لگتا ہے۔

اور طبیعت میں تر و تازگی پیدا ہو جاتی ہے۔

کمر اور کولھے کی ورزشیں

کولھے اگر بالکل ہی نہ ہوں یا نا معلوم ہوں تو بدن اچھا معلوم نہیں ہوتا بلکہ بے ہنگم اور بھدا لگتا ہے۔ لیکن اگر موٹاپے یا کسی اور وجہ سے کولھے بہت ہی بڑے یا بھاری

ہوں تو اس سے بھی بدن کا سڈول پن جاتا رہتا ہے۔ یہ بھدا پن اگر عورتوں میں ہے تو اور بھی برا معلوم ہوتا ہے خصوصاً جو عورتیں اسکرٹ اور چست جمپر پہنتی ہیں ان کا جسم تو کولھے زیادہ بھاری سے بہت ہی بدنما معلوم ہونے لگتا ہے۔

بہرحال اگر کولھے زیادہ بھاری ہیں اور جسم کو سڈول بنانے کے لئے انہیں کم کرنا ضروری ہے تو یہ نہیں سمجھنا چاہئے کہ اس کا سبب خوراک کی زیادتی اور موٹاپا ہے۔ دراصل ایسی صورتوں میں اکثر و بیشتر ورزش کی ضرورت ہوتی ہے۔ چاہے یہ ورزش کوئی خاص ہو یا عام نوعیت کی ہو۔ جسمانی اعضاء کو غیر ضروری طور پر پھولنے اور پھیلنے سے روکنے کا یہ طریقہ نہیں ہے کہ ہم اپنی خوراک کم کر دیں۔ واقعہ یہ ہے کہ اگر ہم اپنے جسمانی اعضاء سے صحیح مناسب مقدار میں کام لیں تو وہ سڈول اور متناسب ہو سکتے ہیں۔ پس اگر آپ ان کولھوں اور ضرورت سے زیادہ موٹی رانوں کو کم کرنا چاہیں تو مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کیجئے۔

جب آپ کرسی پر بیٹھے بیٹھے اٹھنے لگیں تو اپنی ایک ٹانگ کو دوسری ٹانگ سے ذرا آگے رکھئے، اپنی پشت کو بالکل سیدھا رکھئے۔ اور اپنی رانوں کو مضبوط پٹھوں پر کرسی سے اٹھنے کے لئے خوب زور دیجئے۔ جب آپ کرسی پر بیٹھیں تو بھی یہی طریقہ اختیار کیجئے۔

اگر یہ ہلکی ورزش کولھوں کا بوجھ اور بھاری پن کم کرنے کے لئے ناکافی ثابت ہو تو کولھوں کی خاص ورزش کریں۔ زمین پر چت لیٹ کر لوٹ لگانا کولھوں کو سڈول بنانے کے لئے بہترین ورزش ہے لیکن یہ ورزش کرتے وقت آپ اس بات کا خیال رکھیں کہ جسم کے جس حصہ کو آپ سڈول کرنا چاہیں اس پر پورا زور پڑنا چاہئے پوزیشن یہ ہونی چاہئے۔

فرش پر اس طرح بیٹھ جائیں کہ جسم کا جھکاؤ پیچھے کی جانب ہو۔ تاکہ ابھرے ہوئے حصہ پر زور پڑے۔ اپنے بازوؤں کو اپنے دونوں طرف مگر کسی قدر پیچھے کی جانب

کیجئے۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں زمین پر ہونی چاہئیں۔

اس پوزیشن کے بعد آہستہ آہستہ لڑھکنا شروع کر دیں۔ ایک ہاتھ کی ہتھیلی کے سہارے سے گھوم جائیں۔ یہ عمل 12 سے 25 دفعہ تک کریں۔ اگر یہ محسوس ہو کہ اس طرح حرکت کرنے سے ابھرے ہوئے حصہ پر خاطر خواہ زور نہیں پڑتا۔ تو پوزیشن بدل دیں۔ اپنے گھٹنے جھکائیں۔ پیچھے کی جانب اور جھکیں اور ایک ران کی سیدھ میں گھوم جائیں۔

اگر کولھے پر اور زیادہ زور دینا مطلوب ہو تو یہ پوزیشن اختیار کریں۔ پٹ لیٹ جائیں اور چہرے کو فرش پر نیچے کی جانب کرلیں۔ سر کے نیچے دونوں ہاتھ جوڑ کر رکھ لیں۔ ٹانگیں بالکل سیدھی اور ملی ہوئی ہونی چاہئیں۔ پھر آہستہ آہستہ ٹانگوں کو فرش سے اوپر اٹھائیں، پھر کولھے اور ران کے پٹھوں پر زور دیتے ہوئے دونوں ٹانگوں کو ایک دوسرے سے الگ کرلیں۔ دونوں پنجوں کو الگ الگ زمین سے لگا دیں۔

پھر کولھے اور ران پر زور دے کر ٹانگوں کو اوپر اٹھائیں۔ اسی طرح آٹھ مرتبہ کریں۔ جب تک اس ورزش کا خاطر خواہ نتیجہ برآمد ہو۔ اسے جاری رکھیں۔

مضبوط پٹھے

وزن چاہے نارمل ہو یا زیادہ یا نارمل سے کم، ڈھیلے ڈھالے عضلات ہر صورت میں برے معلوم ہوتے ہیں۔ جسم کی خوبصورتی اور خوش نمائی کے ساتھ طاقت اور توانائی کا انحصار بھی اس بات پر ہے کہ عضلات ڈھیلے ڈھالے نہ ہوں بلکہ مضبوط اور کسے ہوئے ہوں۔

پٹھوں اور عضلات کو مضبوط بنانے کے لئے مندرجہ ذیل ورزش کی جائے۔ ورزش نمبر 4 فرش پر چت لیٹ جائیں۔ اور اپنی ٹانگیں بالکل سیدھی رکھ لیں۔ یا کرسی پر رکھ لیں۔ اور بازو دونوں طرف فرش پر نیچے رکھیں۔ دونوں ہاتھوں کو ابتدائی حالت سے اٹھا کر سر کے اوپر لے جائیں اور سر کی سیدھ میں کرلیں۔ اس کے ساتھ ہی باری باری ایک ٹانگ

کو اسٹول یا کرسی پر سے اٹھا کر سینے کی جانب لے جایئے۔ یہ مشق چار سے چھ مرتبہ تک کیجئے۔ مگر اس دوران میں اپنی کمر کو فرش پر اچھی طرح جما رہنے دیجئے اس طرح اپنی دونوں ٹانگوں کو اپنی ابتدائی جگہ سے باری باری اٹھا کر زاویہ قائمہ بناتے رہئے۔ ہر بار اپنے ہاتھ ابتدائی پوزیشن سے اٹھا کر ٹانگ کر ساتھ ساتھ سر کی طرف لے جایئے۔ اور پھر اپنی اصل حالت پر لے آئے۔

کمر کو پتلا کرنے اور اعضائے ہضم کو قوی کرنے کے لئے مندرجہ ذیل طریقہ پر عمل کیجئے۔

گھٹنے کے بل کھڑے ہو جایئے دونوں بازو باہر کی طرف لے جایئے اور اپنے کندھوں کو ہموار رکھئے۔ پھر اسی پوزیشن کو تبدیل کر کے اکڑوں یا ایڑیوں کے بل بیٹھ جایئے۔ اپنے دونوں بازوؤں کو آہستہ آہستہ پھیلایئے اور پھر سامنے کی طرف ملا دیجئے۔

اس کے بعد آہستہ آہستہ دائیں طرف جھکئے اور سیدھے ہاتھ کی انگلیوں سے فرش کو چھونے کی کوشش کیجئے۔ اس کے ساتھ ہی بائیں ہاتھ کی انگلیوں کو بھی فرش کی طرف بڑھایئے اور اسے چھونے کی کوشش کیجئے۔

اس کے بعد بائیں طرف جھکئے اور اب دفعہ دائیں ہاتھ کی انگلیوں سے زمین کو چھونے کی کوشش کیجئے جب آپ یہ ورزش کر چکیں تو اپنے سرین آہستہ سے اپنے پاؤں کو ایڑیوں پر سے اٹھائیے۔

قد بڑھانے کی ورزشیں

مستورات

خون کی کمی کے مریضوں کے لئے بھی یہ ورزش مفید ہے

یہ ٹھگنے پن اور خون کی کمی کو دور کرنے میں بہت مفید ہے۔ اور اس کا نام قد

بڑھانے کی ورزش ہے۔

قد بڑھانے کی ورزش

ورزش نمبر 1

طریقہ:۔ سیدھے کھڑے ہو جائیے دونوں ہاتھ سیدھی حالت میں رانوں کے ساتھ چھو رہے ہوں اور نظر سامنے رکھئے پاؤں کی ایڑیاں آپس میں ملی ہوئی ہوں لیکن دونوں پاؤں کے انگوٹھوں کے درمیان لگ بھگ ایک بالشت کا فاصلہ رہے۔ اس کے بعد بایاں ہاتھ سیدھا رکھ کر دھیرے دھیرے اوپر اٹھائیے کہ بازو کی کہنی کا مقام سر کے ساتھ چھونے لگے۔ اب ہاتھ اسی طرح سر کے ساتھ چھوتا رہے اور اٹھائے ہوئے ہاتھ یعنی بازو کے ساتھ سر کو داہنے کندھے کے برابر حتی الامکان جھکائیے۔ پاؤں کو ذرا بھی مت ہلائیے اور گھٹنے بھی نہیں جھکنے چاہیں کمر گول ہوتی جائے گی۔ داہنا بازو بدستور پہلے کی طرح سیدھا تنا ہوا رہے گا اور ماتھے کے جھکنے کے ساتھ ساتھ یہ ران تک نیچے آ جائے گا۔ جہاں تک سر جھکایا جا سکے وہاں تک جھکا کر کچھ ایک سیکنڈ اسی حالت میں رکھئے۔ پھر دونوں ہاتھوں کو پہلی حالت میں رکھ کر سر کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھاتے اٹھاتے پھر سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ اس طرح کھڑے ہونے کی حالت میں رہ کر اوپر اٹھائے ہوئے بائیں بازو کو دھیرے دھیرے نیچے لے آئیے اور پہلے کی طرح بائیں ران کے برابر لٹکا رکھئے۔

اب اس کے برعکس یہی عمل کیجئے یعنی بازو کی بجائے اب ایک بار داہنا ہاتھ اوپر اٹھائیے۔ داہنے ہاتھ کی کہنی کا مقام سر کے ساتھ چھونے لگے اور اس بازو کے ساتھ سر کو بائیں کندھے کے برابر جھکائیے گھٹنے نہیں جھکنے چاہیں۔ اور سر جھکانے کے ساتھ بایاں ہاتھ بھی ران کی طرف نیچا ہوتا جائے گا۔ گھٹنوں کو جھکائے بغیر جہاں تک ممکن ہو سکے جھک کر کچھ سیکنڈ اسی آسن یعنی حالت میں قائم رہئے۔ پھر پہلے کی طرح آہستہ آہستہ کھڑے ہو جائیے۔ اب کی بار دونوں بازوؤں کو کندھوں کے برابر سامنے کی طرف پھیلائیے اور آہستہ آہستہ اوپر اٹھا کر حتی الامکان سر کے پیچھے لے جائیے یاد رکھئے کہ

ہاتھ اوپر اٹھاتے اور نیچے لاتے وقت ہاتھوں کی انگلیوں سمیت پورے دونوں بازو تنے ہوئے حالت میں رکھئے۔ اس کے بعد پیچھے کی طرف پھیلائے ہوئے دونوں ہاتھوں کو سامنے کی طرف لائیے۔ اور آہستہ آہستہ نیچے لا کر دونوں ہاتھوں کے ذریعے پاؤں کی انگلیاں چھوتے وقت گھٹنے سیدھے رکھتے ہوں گے۔ ذرا بھی ان میں بل یا جھکاؤ پیدا نہیں ہونا چاہیے۔ جہاں تک ہو سکے ماتھے کو گھٹنے کے ساتھ لگائیے اگر نہ لگا سکیں تو بھی کوئی ہرج نہیں کچھ ایک سیکنڈ اسی آسن میں رہ کر دونوں ہاتھوں کو اوپر اٹھا کر سیدھے کھڑے ہو جائیے اور اوپر اٹھائے ہوئے دونوں ہاتھوں کو بھی آہستہ آہستہ نیچے لے آئیے۔ دائیں بائیں سامنے اور پیچھے باری باری جھکنے کے اس چار طرح کے عمل کو ملا کر ایک مکمل آسن ہوتا ہے۔ اس عمل کو لڑکیاں تین بار اور لڑکے پانچ بار کریں۔ دو ایک بار اور بھی زیادہ کرنے سے کوئی ہرج نہیں ہوگا۔

پہلے پہلے اس ورزش میں پاؤں کی انگلیوں کو ہاتھوں سے چھونے میں تکلیف محسوس ہوگی۔ اس لئے شروع میں جہاں تک ہاتھ پہنچ سکیں وہیں تک لے جائیے۔ ضروری نہیں کہ شروع میں ہی آپ پاؤں کی انگلیوں کو چھو سکیں۔ روزانہ مشق کرنے سے کچھ عرصہ کے بعد جب پاؤں کی انگلیوں چھو سکیں۔ روزانہ مشق کرنے سے کچھ عرصہ بعد جب پاؤں کی انگلیوں کو ہاتھوں سے چھونے میں تکلیف محسوس نہ ہو تو سانس کو اندر کھینچنے اور باہر نکالنے کے عمل کے ساتھ یہ عمل کیجئے۔ ہاتھ اوپر اٹھاتے وقت سانس اندر کھینچنے اور باہر پھینکنے کے تال کے ساتھ عمل کرنے سے اس آسن سے زیادہ فائدہ ہوگا۔

سارے جسم کو قوت شباب سے بھرپور سیدھا اور لچک دار رکھنے میں یہ آسن بہت مدد دیتا ہے اس سے پاؤں سے لے کر گردن تک سارے ریشوں اور رگوں کی ورزش ہو جاتی ہے اور ان کی توانائی میں اضافہ ہوتا ہے اس کا ایک خاص فائدہ یہ ہے کہ وہ تمام اسباب جس سے لڑکے اور لڑکیاں پست قد یا ٹھگنے ہوتے ہیں اس آسن کے کرنے سے ٹھگناپن دور ہو جاتا ہے۔ اور قد کی قدرتی لمبائی حاصل کر سکتے ہیں۔ جن لڑکیوں کی

عمر 20 سال سے کم ہو اور جن لڑکوں کی عمر 25 سال سے کم ہو ان کے جسم پر اس آسن کی مذکورہ خوبی تیزی سے اثر انداز ہوتی ہے۔ انیمیا یا خون کی کمی کے مریض اس آسن کو تھوڑا تھوڑا روزانہ کریں تو ان کے جسم میں خون پیدا ہونے لگتا ہے اور ان کی کمزوری اور دیگر نقائص دور ہو جاتے ہیں۔ ہاتھ کی انگلیوں کی داد بھی اس ورزش سے دور ہو سکتی ہے۔

متفرق ورزشیں

ورزش نمبر 1

بالکل سیدھے ایڑیاں جما کر کھڑے ہو جائیں۔ بازو جسم سے چھ انچ کے فاصلے پر بالکل سیدھے رکھیں۔ اور سینہ اور اس سے اوپر کا حصہ حتی الوسع آگے ابھارنے کی کوشش کریں۔

عمل:۔ آہستہ آہستہ نیچے بیٹھیں اور ساتھ ہی بازوؤں کو اوپر اٹھاتے ہوئے کندھوں کی سیدھ میں زمین کے متوازی لائے جائیں۔ اس دوران زور سے سانس اندر کھینچتے رہیں۔ ایڑیاں اور پنجے دونوں زمین پر ہی رہیں اور اٹھنے نہ پائیں پوری طرح بیٹھنے سے پہلے کھڑا ہونا شروع کر دیں اور بازو پہلی حالت میں نیچے لے آئیں سانس خارج کریں یوں ہی دس مرتبہ کرتے رہیں۔

ورزش 2

(تیار حالت میں) پشت کے بل لیٹ جائیں۔ سر کو دونوں ہاتھوں کے اوپر رکھ لیں تاکہ وہ زمین سے اٹھا رہے۔

عمل:۔ بائیں پاؤں کا پنجہ ٹانگ کے ساتھ اکڑا کر سیدھا کرنے کی کوشش کریں اور پھر اس کو ایک دائرہ کی شکل میں بمعہ ٹانگ کے گھمائیں۔ لیکن گھٹنوں میں قطعاً خم وغیرہ نہ پڑنے پائے۔ مگر یاد رکھئے کہ ٹانگ اور پنجہ اس طرح گھماتے ہوئے آپ کی ایڑی زمین سے مس نہ ہونے پائے۔ ایک دو منٹ تک یونہی گھماتے رہنے کے بعد دائیں ٹانگ کے

ساتھ اتنی ہی دیر یہی عمل کیجئے جوں جوں آپ ورزش میں باقاعدگی حاصل کر لیں گے زیادہ ورزش کرنے کی صلاحیت بڑھتی جائے گی۔

ورزش 3

(تیار حالت) پاؤں میں 20 انچ کا فاصلہ ہو اور ہاتھ باہر پھیلائے ہوئے ہوں۔ یعنی وہ بدن کے ساتھ مس نہ ہوں۔

عمل:۔ بایاں بازو آگے لائیں اور دایاں بازو پیچھے کر کے تیزی کے ساتھ جھک جائیں۔ حتی کہ آپ کا دایاں ہاتھ عموداً اوپر کو اشارہ کرے اور بایاں ہاتھ زمین کی طرف ہو تیز آپ اتنا جھکیں کہ بایاں ہاتھ دونوں ایڑیوں کے درمیان زمین سے چھو جائے۔ بائیں ٹانگ میں خم پڑ جائے گا لیکن دائیں ٹانگ بالکل سیدھی رہنی چاہیے۔ تب پھر سیدھے کھڑے ہوں اور ہاتھ آگے پیچھے سے ہٹا کر دائیں بائیں پھیلے رہنے دیں۔ یعنی جیسے شروع میں آپ کی حالت تھی اس کے بعد چند مرتبہ یوں ہی کریں۔ اور پھر اس کے الٹ بھی عمل کر لیں۔ یعنی اب دایاں بازو آگے اور بایاں بازو پیچھے لے جا کر کمر میں خم دے کر جھک جائیں۔ بایاں بازو اوپر ہوگا۔ اور دایاں ہاتھ زمین کو چھوئے گا۔ اس بار بائیں ٹانگ میں خم پڑے گا۔ لیکن دائیں ٹانگ بالکل سیدھی رہے گی۔ یہ عمل بھی آپ کئی مرتبہ دہرائیں۔

ورزش 4

دیوار میں ایک ڈیولپر (DEVE LOPER) لگا دیں اور ہاتھوں میں اس کے سپرنگ کا ہاتھ پکڑ لیں۔ اب آپ پاؤں دیوار کی طرف کر کے چت لیٹ جائیے۔ آپ کے ہاتھ پیچھے کی طرف سپرنگ کو کھینچتے ہوئے چلے جائیں۔

عمل:۔ آہستہ آہستہ اٹھیں اور سپرنگ کو ہاتھوں میں پکڑے ہوئے اپنے پنجوں کو ہاتھ لگائیں اس طرح کی سپرنگ بالکل ڈھیلا نہ ہو۔ پھر اپنی پہلی حالت میں واپس جائیں لیکن اتنا یاد رکھیں کہ سپرنگ دونوں حالتوں میں کسا ہوا ضرور ہے۔

سینہ کی ورزشیں
برائے ترقی مضبوطی کشادگی اور متناسب تشکیل

ورزش 1

سیدھا کھڑے ہو جائیں بازو جسم سے علیحدہ ہوں ہاتھوں میں ڈمبل ہوں تو مضبوط گرفت رکھئے ورنہ قوت سے مٹھی بند رکھئے۔

عمل:۔ پھرتی کے ساتھ داہنا بازو آگے لائیں اور بائیں جانب وہاں تک لے جانے کی کوشش کریں جہاں تک کہ وہ جا سکے۔ لیکن کندھے میں بالکل حرکت نہیں ہونی چاہیے۔ نیز کہنی سے اوپر کا حصہ سینے سے پورے دباؤ کے ساتھ لگا رہے عین اسی وقت بایاں ہاتھ پیچھے لے جا کر اپنی طرف کو لانے کی کوشش کریں یاد رکھیں کہ صرف کہنیوں میں معمولی سا خم ہو۔ اور صرف بازو مخالف اطراف کی طرف جائیں وہ بھی اس طرح کے دونوں کندھے بالکل نہ ہلیں۔ چند لمحے یونہی ٹھہر جائیں اور اس کے بعد داہنا ہاتھ پیچھے اور بایاں آگے کر لیں۔ اسی طرح کئی بار یہی عمل کریں۔

احتیاط:۔ سوائے بازوؤں کے جسم کے کسی حصہ میں خم وغیرہ نہ آئے اور نہ ہی حرکت کے ساتھ وہ جھولنے پائیں۔ ایسے جم کر کھڑے ہوں گویا آپ کا سارا جسم دیوار میں گڑا ہوا ہے اور صرف کہنیوں سے نچلے بازو ہی ہلنے کے لئے آزاد ہیں۔

ورزش 2

سیدھے کھڑے ہو جایئے ہاتھ آگے کی جانب پھیلے ہوئے ہوں اور ایک دوسرے کے متوازی ہوں۔

عمل:۔ ہاتھوں کے نیچے لا کر پیچھے کی طرف جتنا زیادہ سے زیادہ لے جا سکیں لے جائیں۔ عین اسی وقت آہستہ آہستہ پنجوں کے بل بھی کھڑے ہو جایئے۔ سینہ پوری

طاقت سے آگے بڑھائیں۔ اور زیادہ سے زیادہ سانس کے ذریعہ اندر کھینچیں۔ پھر رفتہ رفتہ سانس باہر نکالیں۔ اور اپنی پہلی حالت میں آجائیں۔ اس کے بعد ہاتھوں کو اوپر لے جا کر پیچھے کی طرف جھکانے کی کوشش کریں اور ایک بار پھر زور سے سانس کھینچ لیں اور سینہ باہر نکالیں پھر ایڑیاں اٹھائیں اور پنجوں پر کھڑے ہو جائیں جب سانس پوری طرح لیا جا سکے تو پہلی حالت میں واپس آتے ہوئے سانس خارج کر دیں۔ یہ مشق کرنے سے زیادہ مشکل نہیں لگے گی۔ اور توازن بھی قائم ہونے لگے گا۔

ورزش 3

(تیار حالت) دیوار میں لگے ہوئے ڈیولپر کی طرف پشت کر کے کھڑے ہو جائیں ہاتھوں میں ڈیولپر کا ہتھا پکڑ کر بازو عام حالت میں نیچے کی طرف ہی رکھیں بائیں پاؤں کو آگے بڑھالیں۔

عمل:۔ دونوں ہاتھوں کو آگے کی طرف بڑھا کر سر سے اوپر لے جانے کی کوشش کریں۔ بائیں گھٹنے میں خم پیدا کریں اور ہاتھوں کے سر سے اوپر پہنچنے تک سانس ہی لیتے رہیں۔ تاکہ جتنی زیادہ سے زیادہ ہوا آپ کھینچ سکیں کھینچ لیں۔ ہاتھوں کو جتنا پیچھے کی طرف سے لا سکیں لائیں اور کھینچا ہوا سانس باہر نکالیں سینہ آگے کو رکھیں۔ لیکن اس تمام عمل کے دوران ڈویلپر کا اسپرنگ ڈھیلا نہ ہونے پائے اور یہ عمل جتنی جلدی ہو سکے اتنا جلدی کرنے کی کوشش کریں۔

نوٹ:۔ ہاتھ پیچھے کی طرف سے لانے ذرا مشکل ہوں گے لیکن سینہ آگے تان کر آپ حتی الوسع انہیں سپرنگ کے کھچاؤ کے سہارے پیچھے کی طرف سے نیچے لائیں گے تو قدرے آسانی ہوگی۔

ورزش 4

(تیار حالت) دیوار میں مناسب فاصلہ پر ڈویلپر لگے ہوئے ہوں اور جب آپ دیوار کی طرف پشت کر کے کھڑے ہو جائیں۔ دایاں پاؤں آگے رکھا ہوا اسپرنگوں کو ہاتھوں میں

پکڑلیں اور پوری قوت سے انہیں کھینچ کر اپنے ہاتھوں سمیت اپنے سامنے لے آئیں۔
یعنی اس طرح کہ ہاتھ سیدھے اور زمین سے متوازی فاصلہ پر ہوں۔
عمل :۔ سپرنگ کے دباؤ کو روکتے ہوئے آپ آہستہ آہستہ بازوؤں کو اردگرد کی طرف پھیلاتے جائیں۔ اور اس دوران سانس اندر کو کھینچیں اور پوری طرح پھیپھڑے ہوا سے بھرلیں۔ جب بازو آگے آگے سے پھیل کر کندھوں کی سیدھی تک آ جائیں تو کچھ دیر رکے رہیں۔ اور پھر سانس کو خارج کرتے ہوئے پوری قوت کے ساتھ بازو دوبارہ اسپرنگوں کے ساتھ سامنے تک لے آئیں اور وہاں پھر کچھ دور رک کر اسی طرح پھیلائیں۔ اسی طرح کئی بار عمل کیے جائیں لیکن اسپرنگ پر اتنا کھچاؤ ضرور قائم رکھئے کہ وہ ڈھیلا نہ ہونے پائے۔

ورزش 5

(تیار حالت) بالکل تن کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ پیٹ اندر اور سینہ باہر کی طرف نکالیں چہرہ اور نظریں بالکل سامنے کی طرف جمی رہیں۔
عمل :۔ ذرا ترچھے طور پر داہنی طرف آگے کو لپک کر اپنا دایاں پاؤں بڑھائیں۔ دائیں گھٹنے میں خم پیدا ہو لیکن بایاں بالکل سیدھا ہی رہے۔ اس کے ساتھ ساتھ بازو بھی تیزی سے پہلے آگے کو اوپر اٹھائیں اور پھر انہیں پھیلا کر عین کندھوں کی سیدھ میں لے آئیں۔
نیز پشت پر ذرا سا بل پڑے۔ سر پیچھے کی طرف جھکا ہوا ہو۔ اور سینہ آگے کو نکلا ہوا ہو۔
بڑی پھرتی کے ساتھ پہلی حالت میں آنے کے لئے پہلے پاؤں پیچھے کریں۔ اور اس کے بعد ہاتھ نیچے گرا دیں۔ لیکن اس تمام عمل کے دوران ڈمبل اگر نہ ہوں تو بے حد طاقت سے مٹھی بندھی رہے اس طرح کا عمل چند بار کرنے کے بعد بائیں طرف ترچھے طور پر آگے کو لپک کر عمل چند بار اور دہرائیں۔ اس ورزش میں بے حد پھرتی کی ضرورت ہے۔
ہر مختلف عمل کے اشارے کے طور پر اگر آپ گنتی کے ہندسے استعمال کریں گے تو قدرے سہولت ملے گی۔

ورزش نمبر 6

بالکل تن کر سیدھے کھڑے ہو جائیں سارا بدن مضبوطی سے اکڑا ہوا ہو پاؤں مضبوطی سے جمائے ہوئے اور سینہ باہر کو نکل کرتا ہوا ہو۔

حرکت:۔ دونوں ہاتھوں میں مضبوطی سے ڈمبل پکڑ کر پوری طاقت سے مٹھی بند کر لیں تب دایاں ہاتھ آگے کی طرف اوپر اٹھائیں اور کندھے کی سطح پر لا کر روک لیں اس طرح کہ آگے بڑھا ہوا ہاتھ زمین کے متوازی ہو۔ پوری کوشش یوں کیجئے کہ جسم کو حرکت دیئے بغیر آپ بازو کو آگے بڑھائیں۔ کچھ دیر کے بعد ہاتھ کو نیچے لے آئیں۔ لیکن ڈمبل یا مٹھی رانوں سے علیحدہ ہی رہیں تب۔ بایاں ہاتھ اسی طرح اوپر لے جائیں۔ اور ایسے ہی یہ عمل کئی بار کرتے رہیں ورزش کے دوران جسم میں لچک کی بجائے مضبوطی کے ساتھ کساؤ پیدا رہے گا۔ تو یہ سادہ سی ورزش بھی بے اندازہ فائدہ بخش ہوگی۔

دفاعی ورزشیں

بدہضمی:

مرد عورت دونوں کے لئے ورزشی سامان کے ساتھ یا علاوہ کسی بھی طرح کی جا سکتی ہیں۔

ورزش نمبر 1

(تیار حالت) ڈیویلپر کی طرف پشت کر کے کھڑے ہوں بائیں ٹانگ آگے نکلی ہوئی ہو۔ یوں کیجئے کہ ہاتھوں کو گردن کے پاس لے جا کر ڈیویلپر کا دستہ پکڑ لیں۔ اس طرح سے خم شدہ کہنیاں آگے ہوں گی۔

عمل: پاؤں جما کر اسپرنگوں کو کھینچتے ہوئے ان کے سہارے سے آگے کو پوری حد تک جھکیں۔ اور بائیں ٹانگ میں خم آ جائے لیکن حتی الوسع دائیں ٹانگ سیدھی ہی رہے۔

ورزش نمبر 2

(تیار حالت) پشت کے بل چت لیٹ جائیں بازو پیچھے کی طرف پھیلائیں۔ سینہ کو ابھرا ہوا رکھیں۔ اور جتنا بڑھ سکے بڑھانے کی کوشش کریں۔

عمل: کمر کے نیچے خم ڈال کر اپنا جسم آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں اور ہاتھ اوپر کو اٹھے ہوئے پاؤں کی طرف جائیں۔ اگر ڈمبل ہیں تو مضبوط گرفت رکھیں ورنہ مٹھیاں ہی کس کر بند کر لیں۔ اس طرح سے ہاتھ سیدھے پنجوں کی طرف جائیں گے۔ جب ہاتھ تقریباً وہاں تک چلے جائیں تو کچھ دیر ٹھہرنے کے بعد آپ دوبارہ آہستہ آہستہ اپنی سابقہ حالت میں لیٹ جائیں اور پھر یونہی یہ عمل کئی بار کریں۔

ورزش نمبر 3

بازوؤں کو خم دے کر ہاتھوں کو ڈمبل سمیت کندھوں سے اوپر رکھیں سر اور گردن اور سینہ پیچھے کی طرف جھکنے پر مائل ہونے چاہئیں۔ چہرہ اوپر کی طرف کریں اور پھر چھاتی کو اوپر کی طرف ابھارنے کی کوشش کریں اور زور سے سانس اندر کھینچیں۔

عمل: سانس کو باہر نکالتے ہوئے بڑی تیزی کے ساتھ آگے جھکیں' حتیٰ کہ آپ کے ڈمبل پاؤں سے ایک فٹ کے فاصلہ پر زمین سے جا لگیں۔ پھر پہلی حالت میں آ کر پورا سانس لیں۔ اور دوبارہ اسی طرح جھکیں۔ یہی عمل کئی بار کریں۔

ورزش نمبر 4

ٹانگیں آگے کو گھاس پر پھیلا کر بالکل سیدھے بیٹھ جائیں۔ یعنی کمر' پشت' گردن اور چہرہ بالکل سیدھے رہیں۔ پھر ہاتھوں میں ڈمبل پکڑ کر طاقت کے ساتھ کندھوں کے آگے رکھیں۔

عمل: آہستہ سے جسم کو آگے جھکائیں۔ بازوؤں کو پھیلاتے ہوئے پاؤں کے پنجوں تک لے آئیں۔ اب پیچھے کی طرف اٹھنے لگیں اور پہلی حالت میں آ جائیں اسی طرح یہ عمل دہرائیں۔ اس تمام عمل کے دوران آپ کے جسم میں خوب تناؤ پیدا رہے۔ نیز ورزش کے لئے ایسی جگہ ہو جہاں گھاس اگی ہوتا کہ بیٹھنے اور لیٹنے میں آسانی ہو۔

ورزش نمبر 5

(تیار حالت) داہنے ہاتھ پر سر ٹکا کر داہنی کروٹ کے بل لیٹ جائیں۔ بائیں ٹانگ خوب زور کیساتھ پیچھے لے جائیں۔ اور پاؤں کا پنجہ خوب کس کر آگے کی طرف نکلا ہوا رہے زور سے بایاں بازو سر سے پرے پچھلی طرف لے جائیں۔ بائیں بازو کی مٹھی بند ہو۔ یا ڈمبل پکڑا ہو۔

تیز عمل: بے حد پھرتی اور تیزی کے ساتھ بائیں ٹانگ آگے لے آئیں اور عین اس کے ساتھ ہی بایاں بازو بھی سر سے آگے لائیں۔ اور پھر نیچے کی طرف لے

جائیں۔ لیکن ضرور یاد رکھئے کہ یہ عمل بے حد تیزی کے ساتھ کریں۔ چند بار یہ کر چکنے کے بعد بائیں کروٹ لے کر لیٹ جائیں۔ اور بائیں ہاتھ پر سر ٹکا لیں۔ پھر بایاں بازو اور ٹانگ سابقہ عمل کی طرح تیزی اور پھرتی سے پیچھے لے جائیں۔ پھر تیزی سے پیچھے لے جائیں۔ پھر تیزی سے دونوں آگے لے آئیں۔ دائیں بازو آگے سے پیچھے کی طرف لے جائیں۔ اسی طرح یہ عمل کم از کم پندرہ مرتبہ کریں۔

ورزش نمبر 10

(تیار حالت) دونوں ہاتھوں میں گردن کو سہارا دے کر اٹھائے رکھیں اور پشت کے بل سیدھے لیٹ جائیں۔ اس طرح کہ کندھوں، گردن اور چہرے کے سوائے باقی تمام جسم زمین سے لگا رہے۔

عمل: دایاں گھٹنا خم دے کر اوپر اٹھائیں۔ پنجہ ٹانگ کی سیدھ میں نکلا ہوا ہو اور گھٹنا جتنا بھی پیچھے ہو سکے جھکا لیں۔ پھر ٹانگ کو سیدھا کر کے نیچے لائیں۔ زمین سے ایڑی بالکل نہ ٹکرائے بلکہ اوپر ہی سے دوبارہ اٹھے۔ اسی طرح یہ عمل دہرائیں۔ دس پندرہ مرتبہ یہ عمل کرنے کے بعد بائیں ٹانگ کے گھٹنے میں خم دے کر اوپر اٹھائیں۔ اور پہلے کی طرح گھٹنے کی پیچھے کی طرف زیادہ سے زیادہ جھکا کر پنجہ ٹانگ کی سیدھ میں نکالیں۔ کچھ دیر بعد ٹانگ سیدھی کر لیں۔ اور دس پندرہ مرتبہ یہی عمل دہرائیں۔

ورزش نمبر 6

(تیار حالت) سیدھے کھڑے ہو جائیں اور کہنیوں سے نیچے بازوؤں کو بل دے کر چپٹا حصہ سامنے کر لیں۔ اس طرح ہتھیلیاں بھی سامنے کی طرف ہوں گی۔ لیکن کہنی سے اوپر کا بازو بغلوں میں پورے دباؤ کے ساتھ لگا رہے۔ سینہ تان کر رکھیں۔ پیٹ سکیڑ لیں۔ ہاتھوں میں ڈمبل ہوں۔ وہ اس طرح کہ ہاتھ کی ہتھیلی والا حصہ پیچھے رہے اور پشت آگے۔

عمل: داہنا ہاتھ جس میں مضبوطی سے ڈمبل پکڑا ہوا ہے اٹھا کر کندھے تک

لائیں۔ لیکن اس کے دوران ہی پوری طاقت اور زور سے بازو اکڑا لیا جائے۔ تاکہ رگ پٹھے سخت رہیں۔ کندھے تک لا کر ہاتھ کو پھر سیدھا کر لیں۔ اور عین اس وقت جب ہاتھ اوپر سے نیچے کی طرف لا رہے ہوں تو بایاں ہاتھ پوری قوت (جیسے آپ نے کوئی بہت بھاری بوجھ اٹھایا ہوا ہو) اوپر اٹھا کر کندھے تک لائیں۔ لیکن اس تمام عمل کے دوران بازو کے اوپر کا حصہ بغل سے جدا نہ ہونا چاہیے۔ بلکہ مضبوطی سے جما ہوا رہے۔ صرف کہنی اور کلائی وغیرہ ہی حرکت میں رہے۔ نیز جسم باقی اعضاء بھی بے حس و حرکت رہے۔

ورزش نمبر 7

(تیار حالت) اب بازوؤں کے بیرونی چپٹے حصہ کو موڑ کر سامنے کی طرف کریں۔ اس طرح کہ ہتھیلیاں پیچھے اور ہاتھ کی پشت آگے آجائے۔

عمل:۔ سب سے پہلے ڈمبل پکڑے ہوئے داہنے ہاتھ کو پوری طاقت کے ساتھ کندھوں تک لائیں اور جب اسے نیچے لانے لگیں تو بایاں ہاتھ اوپر اٹھائیں اسی طرح یہ عمل کئی بار دہرائیں اس ورزش کا عمل ورزش نمبر ا کی طرح ہی ہے مگر فرق یہ ہے کہ اس میں ڈمبل جب کندھوں تک آئیں گے تو ہتھیلی والا حصہ سامنے ہوگا۔

ورزش نمبر 8

(تیار حالت) سیدھے کھڑے ہو جائیں اور بازوؤں کو کہنی پر خم دے کر بہت زور کے ساتھ بدن پر دباؤ دیتے رہیں۔ یہ اس طرح ہوگا جب کندھے سے کہنی تک بازو کا حصہ بدن کے ساتھ دبایا ہوا ہو اور اگلا حصہ عین عمودی رکھا ہوا ہو۔ مگر آپ کے ہاتھ کندھوں تک آئیں اور ڈمبل مضبوطی سے پکڑا ہوا ہو۔

عمل:۔ تیزی سے دونوں ہاتھوں کو اوپر اٹھائیں۔ لیکن کوشش یہ ہونی چاہیے کہ بدن میں حرکت نہ ہو۔ اور چہرہ ہاتھوں کے ساتھ ساتھ اوپر سے نیچے اور نیچے سے اوپر کی طرف مڑنا چاہیے۔ پاؤں اپنی جگہ سے نہ ہلنے پائیں۔ یہ عمل آپ آسانی پندرہ میں مرتبہ کر سکتے ہیں۔

ورزش نمبر 9

(تیار حالت) سیدھے کھڑے ہو جائیں اور پہلی ورزش کی حالت کی طرح بازوؤں کو اکٹھا کر لیں لیکن کہنی ذرا باہر کو نکلنی چاہیے۔ بغلوں سے بازو جدا ہو کر ذرا پھیلے ہوئے ہوں۔

عمل:۔ ڈسمبل کے ساتھ داہنے ہاتھ کو امکانی قوت کے ساتھ اوپر تک لے جائیں۔ سر پیچھے کی طرف جھک جانا چاہیے لیکن جسم کا باقی حصہ بالکل نہ ہلنے پائے۔ بلکہ اسی حالت میں تنا ہوا رہے۔ پھر اس ہاتھ کو نیچے لائیں اور بائیں ہاتھ کو اوپر لے جائیں۔ چہرہ اوپر جانے والے ہاتھ کے ہمراہ ہی اوپر سے نیچے کی طرف یا نیچے سے اوپر کی طرف چلتا رہے۔ یہ عمل یوں سمجھئے گویا آپ پوری قوت سے ایک سیدھا رسہ کھینچ رہے ہیں۔ کئی بار اسی طرح کرتے رہیں۔

ورزش نمبر 10

(تیار حالت) دیوار میں لگے ہوئے ڈویلپر کی طرف آپ کے جسم کا بایاں حصہ ہو۔ دستہ کو بائیں ہاتھ میں پکڑ لیں۔ اور دوسرے ہاتھ کو کلھے پر جمار کھیں بائیں ٹانگ بالکل سیدھی ہو۔ البتہ دائیں ٹانگ میں کچھ خم پڑنے۔ سینہ خوب زور سے تان لیں۔ آپ کا فاصلہ ڈویلپر کی طرف آپ کے جسم کا بایاں حصہ ہو۔ دستہ کو بائیں ہاتھ میں پکڑ لیں۔ اور دوسرا ہاتھ کولھے پر جما کر رکھیں بائیں ٹانگ میں کچھ خم پڑے۔ سینہ خوب زور سے تان لیں۔ آپ کا فاصلہ ڈویلپر سے ایک فٹ ہو۔

عمل:۔ ڈویلپر کو کھینچ کر بائیں ہاتھ کو نیچے پیٹ کے سامنے تک لائیے۔ کہنی میں ذرا سا خم پڑے اور آپ دائیں جانب کو بوجھ ڈالتے ہوئے اسپرنگ جتنا زیادہ سے زیادہ کھینچ سکیں اتنا کھینچئے۔ پھر اسے رفتہ رفتہ چھوڑتے جائیں۔ اور ہاتھ کو اپنی پہلی حالت تک لے آئیں پھر ہاتھ کو کندھے کی سطح تک لے آئیں۔ پانچ مرتبہ یوں کرنے کے بعد پھر دائیں ہاتھ کے ساتھ بھی عمل دہرائیں اور پھر پانچ مرتبہ یونہی کریں۔

ورزش نمبر 11

ایڑیاں ملا کر بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ پنجے ایک دوسرے سے بالکل الگ ہوں۔ بازو میں خم دے کر اس طرح اکڑائیں کہ دونوں ہاتھوں کے انگوٹھے اپنی طرف کے کندھوں کو لگیں۔ سینہ تان کر رکھئے اور ٹانگیں اکڑی ہوئی ہوں۔

عمل :۔ بڑے زور کے ساتھ دونوں بازوؤں کو یک لخت پھیلا دیں تا کہ وہ کندھوں کی سیدھ میں زمین کے متوازی ہو جائیں۔ انہیں جتنا زیادہ سے زیادہ اکڑایا جا سکے آپ اکڑائے رکھیں اور پانچوں انگلیاں ایک دوسری سے پوری طرح کھلی ہوئی ہوں۔ پھر انہیں یک لخت آگے کی طرف ایک دوسرے کے متوازی لے آئیں۔ اور ہاتھوں کی انگلیوں کو بے حد طاقت سے کھلی رکھتے ہوئے چپٹی سے سیدھی حالت میں لائیں اور اس کے بعد بازو نیچے گرالیں۔ یہ عمل پانچ مرتبہ کریں۔

ورزش برائے طاقت۔ نچلا حصہ جسم ٹانگیں وغیرہ

ورزش نمبر 1

بالکل سیدھے پنجوں کے بل کھڑے ہو جائیں۔ پیروں کے درمیان فاصلہ ایک فٹ کے قریب ہو اور دونوں ہاتھوں کو کہنی موڑ کر اپنی اپنی طرف بغل میں پہنچا ئیں۔ پٹھے وغیرہ پوری طرح اکڑے ہوئے ہوں۔

عمل :۔ بہت آہستہ آہستہ (پنجے اٹھے ہوئے ہی رہیں) گھٹنوں میں خم دیتے ہوئے نیچے بیٹھتے جائیں۔ یہ بھی یاد رکھئے کہ بیٹھنے کی رفتار آہستہ اور ایک ہی سی ہو۔ تیزی یا آہستگی سے بیٹھنے سے مقصد پورا نہیں ہوگا۔ اور نہ ہی بھی آہستہ بھی تیز اٹھنے کی کوشش کریں۔ یہ ورزش اگرچہ مشکل ہے لیکن اس کا ٹانگوں پر بے حد اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس لئے بتائے ہوئے طریقے کے مطابق اگر آپ یہ ورزش دو تین مرتبہ بھی روزانہ کر لیا

کریں گے تو بے حد فائدہ پہنچے گا۔ بیٹھتے ہوئے گھٹنے آگے کو نہ نکلیں بلکہ اپنی اطراف کی جانب (دائیں اور بائیں) نکلیں۔ آپ کے ہاتھ بھی بغل سے نکل کر نیچے ہوتے رہیں حتیٰ کو لھوں تک آجائیں۔ جب آپ بیٹھنے کے قریب ہوں تو ایڑیوں کو زمین سے نکالے بغیر اوپر اٹھنا شروع کر دیں اور ہاتھوں کو بھی جو اس وقت کولھوں تک چلے گئے ہوں گے خم دے کر اپنی پہلی حالت کی طرف لے جائیں۔ جب آپ پوری طرح کھڑے ہو جائیں تو تقریباً ایک منٹ کے بعد دوبارہ یہی عمل کریں۔ شروع میں دو بار بھی کافی ہے۔ اور رفتہ رفتہ آپ بڑھاتے جائیں۔ احتیاط رکھئے کہ اس ورزش کے دوران ایڑیاں قطعاً زمین کے ساتھ نہ لگنے پائیں۔ نیز بیٹھنے کی رفتار آہستہ اور یکساں ہو۔

ورزش نمبر 2

(تیار حالت) بالکل سیدھے کھڑے ہوں اور ڈمبل ہاتھ کی مضبوط گرفت میں ہوں۔ نظر سامنے ہو سینہ تنا ہوا ہو اور پاؤں کے ساتھ زمین پر جمے ہوئے ہوں۔ ٹانگوں کے رگ پٹھے خوب سخت بنائے ہوئے ہوں۔ ٹانگوں کو اکڑا لیں۔

عمل:۔ آپ اچھل کر پاؤں کو کچھ فاصلے پر رکھیں لیکن صرف پنجے ہی زمین پر رکھے جائیں۔ ایڑیاں اٹھی رہیں اور اسی کے ساتھ ساتھ اپنے بازو بھی پھیلا کر کندھوں کی سیدھ میں زمین کے متوازی لے آئیں چہرہ اوپر کی طرف اٹھائیں اس کے بعد ایڑیاں زمین پر رکھ لیں۔ مگر ساتھ ہی پنجے اٹھانے کی کوشش کریں۔ گرنے سے بچنے کی احتیاط کریں پنجے اٹھا رہے ہوں تو پھیلے ہوئے بازو نیچے لائیں۔ حتیٰ کہ وہ اطراف جسم پر آ لگیں۔ وہاں پورے زور سے ان کا دباؤ ڈالیں اور اس وقت اوپر اٹھا ہوا چہرہ نیچے جھکا لیں۔ لیکن یہ حرکات پوری سختی اور طاقت سے آہستہ آہستہ کریں۔ اس ورزش سے پاؤں کا محراب بہتر بن جاتا ہے یہ ورزش دس مرتبہ کرنا چاہیے۔

ورزش نمبر 3

بالکل سیدھے ہو جائیں۔ پاؤں ملے ہوئے ہوں اور ہاتھ بھی نیچے ڈالے

ہوئے ہوں۔ سینہ وغیرہ آگے نکلا ہوا ہوا۔ اور آپ کا سارا جسم پتھر کی مانند سیدھا رہے۔

عمل:۔ تیزی سے لپک کر بایاں پاؤں آگے بڑھائیں ساتھ ہی بایاں ہاتھ بھی قدرے ترچھا اوپر اٹھائیں اور چہرہ ایسے بنائیں جیسے اوپر اٹھے ہوئے بائیں ہاتھ کی طرف دیکھ رہے ہوں۔ دوسرا ہاتھ بالکل اسی زاویے کے ساتھ پیچھے کر لیں۔ اس حالت میں پہنچ کر گویا ایک ہی لائن آپ کے دونوں ہاتھوں میں سے سیدھی گزرنی چاہیے۔ اور دائیں پوری ٹانگ اور بائیں ٹانگ کے گھٹنے سے نچلا حصہ ایک دوسرے سے متوازی ہو۔ شکل میں دیکھ کر آپ اسی طرز میں آسانی کے ساتھ کھڑے ہو سکیں گے۔ اس حالت سے پھر تیزی کے ساتھ اچھل کر پہلی حالت میں واپس جائیں۔ دس مرتبہ یونہی عمل کیجئے۔

ورزش نمبر 4

دونوں ہاتھوں کو سر کے پیچھے لے جا کر ایک دوسرے سے چمٹا لیں۔ ان سر کا پیچھے کی طرف دباؤ پڑتا رہے کہنیاں حتی الوسع پیچھے کی طرف رکھیں اور وہ دونوں ایک ہی سیدھ میں رہیں۔ سینہ آگے کو اکڑا ہوا ہو۔ اور چہرہ بالکل تنا ہوا سیدھا رہے۔ اس حالت میں آپ ٹانگوں کے پٹھے اکڑا لیں۔ اور پنجوں کے بل کھڑے ہوں۔

عمل:۔ پنجوں کے بل ہی آگے قدم بڑھائیں لیکن گھٹنوں میں بالکل خم پڑے اس طرح آپ سو قدم چلیں۔ اور پھر بڑھاتے جائیں۔

بیڈول اور کشادہ اعضاء کی ورزش

ایک دانشمند کا قول ہے۔

حقیقی معنوں میں دولت مند وہ ہے جو اپنی عمر کے ہر آنے والے دن کو خوبی اور کامرانی کے ساتھ گزارے۔

اپنی زندگی کے ہر قیمتی دن کو بامصرف وبا کار بنانے کے لئے یہ بنیادی شرط ہے کہ انسان صحت مند ہو۔ اور اس کی طبیعت ہر وقت چاک و چوبند رہے۔ صحت جسمانی کی بقاو فروغ کے لئے اس سے بہتر اور عمدہ وسیلہ اور کوئی نہیں کہ انسان اپنی زندگی کے اصول وضع کرے اور انہیں اپنی عادات بنائے۔ بلاناغہ پابندی اوقات سے خوشگوار خصوصی ورزشیں کرے۔ تاکہ وزن کے اعضا اپنے اپنے وظائف ٹھیک طور پر انجام دے کر لطف زندگی دوبالا کردے۔

اب یہاں جسم میں پھرتی، لچک مضبوطی اور خوب صورتی لانے اور قد بڑھانے والی ورزشیں بتائی جاتی ہیں۔ جن کہ ہر روز سویرے اپنے مکان کے صحن میں یا باغ میں کم ازکم پندرہ منٹ تک کامل توجہ اور خوش اسلوبی کے ساتھ کرنا چاہیئے۔

نمبر 1:۔ زمین پر بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ پاؤں باہم ملالیں اپنے بازوؤں کو پہلوؤں کے ساتھ جوڑلیں۔ اب آہستہ آہستہ گہری اور لمبی سانسیں ناک کے ذریعے لیتے لیتے اپنا دایاں ہاتھ اوپر اٹھانا شروع کردیں۔ اور ساتھ ہی ایڑیاں بھی اٹھاتے جائیں۔ حتیٰ کہ بالکل پنجوں کے بل کھڑی ہو جائیں۔

اب سانس کو 8 سیکنڈ اندر روک کر آرام سے باہر نکالیں ساتھ ہی اپنا بازو اور ایڑیاں نیچے لے آئیں۔ اس کے بعد بایاں بازو اٹھائیں اور یہی عمل 15 منٹ تک دہرائیں اس وقفہ میں کم ازکم 15 دفعہ یہ عمل کریں۔

نوٹ:۔ آپ ورزش کوئی بھی کریں سانس ناک کے ذریعے اندر لائیں اور ناک ہی سے باہر نکالیں۔ اندازہ کرلیں کہ کتنے وقت میں آپ نے سانس لیا ہے بس اتنے ہی وقت میں اور اسی رفتار سے سانس باہر نکالیں۔ ہر روز یہ عمل اور وقت بڑھاتی جائیں۔

نمبر 2:۔ سینہ اور کمر سڈول بنتے ہیں پستانوں میں سختی اور گردن کو طاقت ملتی ہے۔ پھیپھڑے صاف ہوتے ہیں فرش پر اوندھی لیٹ جائیں ٹانگیں اوپر کو موڑ کر دونوں ہاتھوں سے ٹخنوں کے قریب سے پکڑلیں، سینہ اور سر اوپر اٹھالیں جیسا کہ شکل سے ظاہر

ہے۔اب ٹخنوں کواوپر کی جانب کھینچنے کی کوشش کریں اور سانس زور زور سے لیں تا۔ لیکن گہرااور لمبا سانس یہی عمل بار بار کریں جب زانوؤں میں تناؤ محسوس ہونے لگے تو ٹانگیں آہستہ آہستہ سیدھی کرلیں اور چھاتی بھی فرش پر لگالیں۔

نمبر 3:۔ نچلے دھڑ کوسڈول کرنا فرش پر صاف سیدھی بیٹھ جائیں۔دونوں سامنے جوڑ کر بچھالیں۔دونوں بازوؤں کو کہنیوں سے موڑ کر آگے باندھ لیں اب آرام سے سانس لیں اور بائیں ٹانگ گھٹنے سے اوپر موڑتے موڑتے گھٹنا کہنی تک لے آئیں 8 سیکنڈ روک کر اسی رفتار سے باہر لائیں۔اور ٹانگ کو سیدھا کرلیں۔دوسری ٹانگ پر بھی اسی طرح عمل کریں اور یہ عمل 12 مرتبہ دہرائیں۔

نمبر 4: گہری سانس لینے سے چھاتی گول اور خوب صورت ہوتی ہے۔پھیپھڑے طاقت ور ہوتے ہیں۔کھڑکی کے سامنے کھڑی ہو کر دونوں ہاتھ پہلے سامنے کی طرف باندھ لیں۔پھر جہاں تک ہوسکے پیچھے لے جائیں۔ساتھ ہی اپنی ایڑیاں بھی اٹھاتی جائیں جب سانس پوری طرح لے لیں تو اس طرح واپس آئیں یہ ورزش کوئی بارہ مرتبہ کریں۔

نمبر 5:۔(پیٹ کی وضع درست ہوتی ہے) فرش پر سیدھی کھڑی ہو جائیں دونوں پاؤں باہم ملالیں۔دونوں بازوؤں کو کندھے کی سیدھ میں آگے پھیلائیں اب پنجوں پر کھڑی ہو کر ہاتھوں کو کمر کے پاس سے باری باری آگے پیچھے گھمائیں اس عمل کو 24 مرتبہ کریں اس ورزش سے بھی قد بڑھتا ہے۔جسم سڈول اور خوبصورت ہوتا ہے۔

نمبر 6:۔اس ورزش سے جسم کے وسطی حصہ کی خوبصورتی بڑھتی ہے فرش پر چت لیٹ جائیے دونوں بازوؤں کو سر سے پچھلی جانب لے جائیے۔اب ٹانگوں اور بازوؤں سے تیرنے کی حرکات کی نقل کریں اور اس عمل کو بیس مرتبہ دہرائیں۔

نمبر 7:۔کولھوں کی خوبصورتی اور صحت کے لئے یہ ورزش کریں۔

فرش پر سیدھی بیٹھ جائیں۔ہاتھوں کو کنگھی کی طرح ایک دوسرے میں پھنسا

لیں۔ منہ بند کر لیں اور سامنے کی طرف دیکھیں ناک سے لمبے لمبے سانس لیں اور چوتڑوں کے ذریعے آگے چلیں پھر پیچھے چلیں۔ اسی طرح بیس منٹ یہ مشق کریں۔ اندرونی طور پر پیٹ کی اکثر خرابیوں کو دور کرتی ہے خصوصاً بڑی آنت کے لئے یہ ورزش بے حد مفید ہے۔

نمبر 8:۔ فرش پر سر اٹھائے ہوئے لیٹ جائیں ٹانگیں اکٹھی کر کے ٹھوڑی تک لائیں اور ہاتھوں نے ٹانگیں جکڑ لیں لیکن زور سے نہیں۔ اب اسی طرح جکڑے جکڑے بائیں طرف کروٹ لیں۔ پھر دائیں طرف۔ اس مشق کو دس مرتبہ کریں یہ ورزش سات اور آٹھ سے منسلک ہے۔ پہلے سات کریں پھر آٹھ کریں۔

نمبر 9:۔ معدہ پھیپھڑے اور سینہ کی ورزش فرش پر سیدھی لیٹ جائیں۔ بازوؤں کو سیدھے پہلوؤں کے ساتھ ملا لیں چھ مرتبہ جلدی جلدی سانس لیں۔ پھر ذرا رک کر دوبارہ اس عمل کو دہرائیں۔ پھر آہستہ سے سانس لیں۔ تین مرتبہ یہ مشق کریں۔

نمبر 10:۔ فرش پر سیدھی لیٹ جائیں بازوؤں کو سر کے نیچے رکھیں' گھٹنے سیدھے اور پاؤں آپس میں ملا لیں دونوں ٹانگیں اتنی اوپر لے جائیں کہ 45 کا زاویہ بنے پھر ٹانگیں نیچے لے آئیں اس مشق کو دس مرتبہ دہرائیں معدہ پھیپھڑے پیٹ آنتوں اور سینہ کے لئے یہ بہترین ورزش ہے ورزش کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کو تھکان نہ ہو۔ یاد رکھئے کہ آپ اگر ہدایات سے زیادہ ورزش کریں گے اور آپ تھک جائیں گے تو ورزش صحت کے لئے نقصان دہ ہو گی۔ غذا ہلکی اور زود ہضم کھائیں ناشتہ میں ایک انڈا دو توش ایک کپ چائے یا دودھ کافی ہے۔

نمبر 11:۔ بالکل سیدھی فرش پر لیٹ جائیں اس طرح کہ دونوں پاؤں ایک دوسرے سے بیس انچ کے فاصلے پر ہوں بعد میں بالائی جسم کو جتنا بھی ہو سکے پیچھے کیا جائے پھر دونوں ہاتھوں کو کمر کے پیچھے فرش پر رکھ کر وہ پوزیشن اختیار کر لیں جو شکل سے ظاہر ہے۔

(۲) بغیر جسم کو بدلے ہوئے اپنے دونوں ہاتھوں کو کمر کے پیچھے سے ہٹا کر دونوں گھٹنوں

پر رکھ لیں اور یہاں ان کو اتنی دیر رکھیں کہ آپ پانچ تک گنتی کر لیں جیسا کہ شکل سے ظاہر ہے اسی پوزیشن کو کوئی دس مرتبہ کریں۔

نمبر 12:۔ ابتدائی پوزیشن تو علی حالہ قائم رکھیں۔ اس کے بعد بغیر جسم کی پوزیشن بدلے ہوئے اپنے دونوں ہاتھوں کو سر کے پیچھے رکھئے اور یہاں ان کو اتنی دیر رکھیں کہ آپ پانچ تک گنتی کر لیں جیسا کہ شکل سے ظاہر ہے اس ابتدائی پوزیشن کو اختیار کر لیں اس عمل کو دس مرتبہ تک کریں۔

(۲) ابتدائی پوزیشن علی حالہ قائم رہے گی اس کے بغیر جسم کی پوزیشن کو بدلے اپنے دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر لے جائیں اور یہاں اتنی دیر تک رکھیں کہ آپ آٹھ تک گنتی کر لیں جیسا کہ شکل سے ظاہر ہے۔ پھر اسی ابتدائی پوزیشن کو اختیار کر لیں یہ مشق چندرہ مرتبہ کریں۔

نمبر 13:۔ ہتھی والی کرسی کے کنارے پر بیٹھیں دونوں ہاتھوں سے کرسی کے ہتھے پکڑ لیں اور پاؤں سامنے کی چوکی پر رکھیں۔

(۲) دونوں ہاتھوں کو سیدھا کر کے جسم کو تان لیں اس طرح کہ جسم کا بوجھ ہاتھوں اور ایڑیوں پر ہے اس حالت کو اتنی دیر تک قائم رکھیں کہ آپ پانچ تک کی گنتی کریں بعد میں ابتدائی پوزیشن اختیار کریں۔

نمبر 14 :- گدی دار چوکی پر بیٹھیں اس طرح کہ دونوں پاؤں فرش پر رکھے ہوئے ہوں اور ان کے درمیان پندرہ انچ کا فاصلہ ہو دونوں ہاتھوں سے ڈنڈے کو سروں پر سے پکڑ لیں اور سر کے اوپر ہاتھوں کو لے جائیں۔ اس ورزش سے قد بڑھتا ہے اور تمام اعضا سڈول ہوتے ہیں۔

نمبر 15:۔ کمر کی ورزش اور بازوؤں کی قوت ایک سٹول لے کر اسی پر الٹی کھڑی ہو جائیں اس ورزش سے پیٹ کے اندر کی تکالیف دور ہوتی ہیں۔ اور قد بڑھتا ہے معدہ وغیرہ میں طاقت آتی ہے۔ اس مشق کو پانچ دفعہ کریں۔

نمبر16:۔ پیر جوڑ کر بالکل سیدھے کھڑے ہو جایئے بازو پہلوؤں سے لگی رہیں۔ اب گہری سانس لے کر آہستہ آہستہ اپنے پیر کے پنجوں پر اٹھتے ہوئے دائیں بازو کو چھت کی طرف جتنا اونچا اٹھا سکیں لے جایئے۔ اس کے بعد ایڑیاں بتدریج نیچے کرتے ہوئے اور ساتھ ہی سانس چھوڑتے ہوئے بازو کو اپنی پہلی حالت پر لے آیئے یہی عمل بائیں بازو سے بھی کیجئے۔

اس طرح سے یکے بعد دیگرے اس ورزش کو بارہ دفعہ دہرایئے۔

نمبر17:۔ اس ورزش سے سینہ اور کمر بہت سڈول بنتے ہیں۔ فرش پر پیٹ کے بل دراز ہو جائیں چہرہ اور سینہ فرش سے اٹھاتے ہوئے دونوں ہاتھوں سے دونوں ٹانگوں کو گھٹنوں کو موڑ کر ان کے ٹخنے پکڑ لیجئے اور ٹخنوں کو اوپر کی طرف کھینچنے کی کوشش کیجئے۔ یہاں تک کہ کچھ تناؤ محسوس ہو۔ اس کے بعد پہلی حالت پر آ جایئے اس کو بارہ مرتبہ کیجئے۔

نمبر18:۔ نچلے دھڑ کو سڈول کرنے کی ورزش ہے پیروں کو ایک دوسرے سے جوڑ کر اپنے آگے پھیلا کر بیٹھ جایئے۔ دونوں بازوؤں کو اپنے آگے کہنیوں سے موڑ کر باندھ لیجئے۔ اب پھیلی ہوئی ٹانگ پر اپنا وزن منتقل کرتے ہوئے دوسری ٹانگ کو گھٹنے سے موڑتے ہوئے اپنے قریب لایئے۔ یہ عمل بارہ دفعہ کیجئے۔

نمبر19:۔ گہری سانس لینے سے چھاتی خوبصورت اور پھیپھڑے تندرست ہوتے ہیں۔ کھڑکی کے سامنے کھڑے ہو کر پنجوں پر اٹھ کر آہستہ سے گہری سانس لیتے ہوئے دونوں بازوؤں کو ایک ساتھ جہاں تک پیچھے لے جا سکیں لے جایئے اس کے بعد ایک ہی ساتھ سانس باہر نکالئے دونوں بازو اور ایڑیاں گرا کر پہلی حالت پر آ جایئے۔ اس کو بارہ دفعہ کیجئے۔

نمبر20:۔ اس ورزش سے شکم کی وضع درست ہوتی ہے پیر جوڑ کے سیدھے کھڑے ہو کر دونوں بازوؤں کو کندھے کی سیدھ میں پھیلا دیجئے۔ پنجوں پر پورے جسم کو اٹھا کر اسے کمر کے پاس سے باری باری دائیں اور بائیں طرف پھراتے جایئے۔ اس کو 24 مرتبہ

کیجئے۔

نمبر 21:۔ اس ورزش سے جسم کے وسطی حصہ کی خوبصورتی بڑھتی ہے چت لیٹ کر دونوں بازوؤں اور ٹانگوں سے تیرنے کی حرکتوں کی نقل کیجئے۔ دونوں بازوؤں کو سر کے اوپر سے پہلوؤں تک لاتے ہوئے ٹانگوں کو بھی گھٹنوں پر سے یکے بعد دیگرے موڑتے اور پھیلاتے رہنا چاہیے۔ اس کو 20 مرتبہ دہرایا جائے۔

ورزش نمبر 1:۔ اس ورزش کا مقصد یہ ہے کہ اعضا کی اختیاری حرکتوں پر رفتہ رفتہ قابو پا کر استقلال ثابت قدمی اور توازن حاصل کیا جائے اس سے عورتوں کی رفتار میں بھی یکسانیت اور ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے۔

طریقہ:۔ جسم کو خوب سیدھا اور بلند رکھو مگر پیر کے پنجوں پر زور دے کر کھڑے ہونے اور اونچائی بڑھانے کی کوشش نہ کرو۔ دونوں پیروں کو ایک دوسرے سے ملاؤ اور جسم کا بار ایڑیوں پر ڈالو۔ سر اور سینے کو اوپر اٹھاؤ۔ مونڈھوں کے پچھلے حصے پیٹھ پر دباؤ۔ گھٹنوں کو سیدھا رکھو۔ مگر سخت نہیں۔ گھٹنوں سے اوپر دونوں رانوں کو ملاؤ اور دونوں ہاتھوں کو سینے پر لے کر کف دست کو اس طرح آپس میں ملاؤ کہ انگلیوں کا رخ اوپر اور کلائیاں نیچے ہوں۔ اسی انداز سے مسلسل دو منٹ تک کھڑی رہو اور گہرے سانس لیتی رہو۔ پھر رفتہ رفتہ اس وقفہ کو پانچ منٹ تک بڑھاؤ۔ اگر قد آدم آئینہ سامنے ہو تو اس ورزش کی پریکٹس میں مدد ملتی ہے اس لئے کہ سامنے سے اعضاء کی تمام حرکتیں دیکھی جا سکتی ہیں۔

ورزش 2:۔ ورزش کا یہ زاویہ طریقہ اعضا کے ناقص انداز کو دور کرنے اور ان کی حرکتوں میں تناسب پیدا کرنے کے لئے بہت مفید ہے اگر پیٹ کی اندرونی دیوار ڈھیلی اور تھل تھلی ہو گئی ہوں تو اس ورزش سے ان میں تناؤ اور استحکام پیدا ہو جائے گا اس سے کولھے اور جسم کے تمام اعضا میں مفید حرکت پیدا ہوتی ہے اور دوران خون بھی صحیح ہو جاتا ہے۔

طریقہ:۔ دونوں پیروں کو ملا کر اور ہاتھوں کو آگے کی طرف لٹکا کر سیدھی کھڑی ہو جائیں اب نیچے کی طرف جھکتی جائیں اور سانس کو باہر کی طرف خارج کرتی جائیں۔ پیروں کو

ہمیشہ سیدھا رکھیں اور صرف کولہے سے اوپر کے جسم کو نیچے جھکاؤ۔ پھر جھکتے جھکتے پیروں کے انگوٹھے کو ہاتھ کی انگلیوں سے چھوؤ اور سر کو پیچھے کی طرف ڈال کر ریڑھ کی ہڈی کی سیدھ میں رکھو۔ یعنی گردن کو نہ جھکاؤ۔ پیر کے انگوٹھے تک ہاتھوں کی انگلیوں کا پہنچانا آسان نہیں ہوگی۔ لیکن مسلسل ہر روز کوشش کرتے رہنے کے بعد یہ ممکن ہو جائے گا۔ اس انداز کو نصف منٹ تک قائم رکھو۔ رفتہ رفتہ دو منٹ تک یہ وقفہ بڑھایا جاسکتا ہے۔

ورزش نمبر 3:۔ اوپر والی ورزش ایک زاویہ والی تھی اس کو تین زاویوں والی ورزش کہتے ہیں۔ اس سے ریڑھ کے اعصاب اور صدر شکم کے تمام اعضا کو قوت ملتی ہے جسم کا عضوی توازن دلکش ہو جاتا ہے۔ عضلات میں لچک پیدا ہو جاتی ہے نس پٹھے مضبوط ہوتے ہیں قبض کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔

طریقہ:۔ سیدھی کھڑی ہو جاؤ۔ دونوں پیروں کو ایک دوسرے سے دو فٹ کے فاصلے پر رکھے اس کے بعد بائیں بازو کو سیدھا پھیلا کر شانے کے متوازی کر دو دائیں بازو کو پوری عمودی شکل میں اوپر کو اٹھاؤ تاکہ تمہارا بازو تمہارے دائیں کان کو چھو دے پھر اسی انداز کو قائم رکھ کر بائیں طرف آہستہ آہستہ جھکتی چلی جاؤ۔ یہاں تک کہ تمہارے بائیں ہاتھ کی انگلیاں زمین سے قریب ہو جائیں۔ لیکن خیال رکھو کہ اس اثنا میں تمہارے گھٹنے جھکنے نہ پائیں۔ اور تمہارا اوپر والا دھڑ زمین کے متوازی ہو جائے پھر آہستہ آہستہ اوپر کو اٹھو اور پہلا انداز اختیار کرو۔ اس کے بعد اسی طرح دائیں جانب کو جھکتی چلی جاؤ۔ لیکن اس سے پہلے بائیں اور دائیں بازوؤں کی پوزیشن کو بدل دو۔ یعنی اب بائیں ہاتھ کو اوپر کی طرف سیدھا کھڑا کرو۔ تاکہ وہ بائیں کان سے مل جائے اور دائیں بازو کو شانے کی سیدھ میں کرلو۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ دائیں طرف جھکنا شروع کرو۔ پہلے جو صورت بائیں ہاتھ کی تھی وہ اب دائیں ہاتھ کی ہو جائے گی اور اوپر والا دھڑ اب دائیں طرف زمین کے متوازی ہو جائے گا۔ جھکتے جھکتے دائیں ہاتھ کی انگلیوں کو زمین کے قریب لے جاؤ اور دائیں پیر کی انگلیوں کو چھونے کی کوشش کرو۔ پھر پہلی پوزیشن پر کھڑی ہو جاؤ جسم کے اوپر

حصہ کو رفتہ رفتہ جھکانا چاہیے ایک بار نہیں اور اعضاء پر تناؤ کا شدید بار نہیں ڈالنا چاہیے اس ورزش کو دونوں جانب تین تین مرتبہ کرنا چاہیے وقفہ 1/2 منٹ سے ایک منٹ تک۔

ان ورزشوں کے بعد تھوڑی دیر تک جسم اور دماغ کو مکمل آرام دینا چاہیے۔

ھدایت:۔ فرش پر سیدھی لیٹ جاؤ اور جسم کے تمام اعضا کو ڈھیلا کر دو۔ اپنا پورا وزن فرش پر ڈال دو اور جب تک جی چاہے بے حس و حرکت لیٹی رہو۔ اس سے تناؤ دور ہو جائے گا۔ اعضا میں چستی آ جائے گی احساسات کو سکون حاصل ہوگا۔ اور جسم میں تندرسی کے احساس کے ساتھ دماغ بھی مطمئن ہو جائے گا۔

پھل کھانے کے متعلق چند ہدایات

یہ بات تجربات اور تحقیقات سے ثابت ہو چکی ہے کہ پھل انسان کے لئے بہترین خوراک ہے پھل دو قسم کے ہوتے ہیں۔ تازے اور خشک تازے پھل جیسے انگور، سیب، سنگترہ، مالٹا، انار، آم، کیلا اور ناشپاتی وغیرہ۔

خشک پھل جیسے بادام، پستہ، اخروٹ، چلغوزے، کشمش اور خنقی وغیرہ۔

پھل کھانے کے متعلق مندرجہ ذیل باتوں کو مدنظر رکھنا چاہیے۔

1۔ بہترین پھل موسمی پھل ہوتے ہیں۔

2۔ درختوں پر پھل پکے ہوئے بہتر ہوتے ہیں۔

3۔ پھل بھی خوراک ہیں ان کو بطور جزو خوراک کھانا چاہیے۔ ان کو ہاضمہ کا چورن نہ سمجھنا چاہیے۔

4۔ ایک وقت میں ایک پھل کھانا زیادہ مفید ہوتا ہے۔

5۔ پھلوں کو ابال کر کھانے سے ان کے وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔

6۔ صرف پھل کھانے ہوں تو دن میں دو تین مرتبہ کر کے ایک سیر سے

ڈیڑھ سیر تک کھانے چاہئیں۔

7۔ گودے دار پھلوں کی نسبت رسدار پھل زیادہ مفید ہوتے ہیں۔

8۔ صرف خشک پھل یعنی میوے بھی کھائے جا سکتے ہیں۔ لیکن تازہ پھل اور رسدار پھل ملا کر کھانے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے دونوں قسم کے پھل آدھی مقدار کے ہوں۔

9۔ اگر دوسرے کھانے کے ساتھ پھل کھانے ہوں تو وہ آخر میں کھانے چاہئیں۔ اور ان کے لئے بھوک رکھ لیں

10۔ روٹی کھانے والے جو لوگ پھلوں کی خوراک کھانا چاہیں انہیں پہلے نسادہ

روٹی کی غذا پر آنا چاہیے یعنی پہلے ایک وقت روٹی ایک وقت پھل پھر دونوں وقت پھل شروع کر دیں۔

11۔ موسم سرما میں خشک پھلوں کی مقدار بڑھا دینی چاہیے۔ یعنی خشک پھل دو حصے اور تازہ پھل ایک حصہ۔

سبزیات کا استعمال

یہ امر تو اچھی طرح واضح کیا جا چکا ہے کہ سبزیوں کے اندر وہ تمام اجزاء موجود ہوتے ہیں جو انسانی جسم کو طاقت ور اور مضبوط بناتے ہیں۔ لیکن یہ اسی صورت میں ہو سکتا ہے کہ جب ان کو ٹھیک طریقے سے کھایا جائے۔ اور اس بارے میں لاپرواہی نہ کی جائے۔ تو سبزیات میں جتنے مفید اجزاء جن کو وٹامن یا حیاتین کہا جاتا ہے۔ وہ سب تلف ہو جاتے ہیں۔ اس لئے سبزیات کے کھانے سے پورا پورا فائدہ اٹھانے کے لئے مندرجہ ذیل امور کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔

1۔ کچی سبزی میں پکی ہوئی سبزی کی نسبت وٹامن اور قدرتی نمکیات زیادہ ہوتے ہیں اس لئے جو سبزیات کچی کھا کر ہضم ہوسکیں انہیں اصلی حالت میں کھانا چاہیے۔ان کا ذائقہ بھی لذیذ ہوتا ہے۔جیسے گاجر۔مولی' شلغم' ٹماٹر اور کھیرا وغیرہ۔

2۔ سبزی جتنی زیادہ کھائی جائے اتنی ہی زیادہ مفید ہے۔باسی سبزی جس پر جھریاں پڑ گئی ہوں ان کے وٹامن کم ۔ہو جاتے ہیں۔

3۔ سبزیون کے تمام حصے کھانے چاہئیں۔یعنی پتے اور ڈنٹھل وغیرہ نہیں پھینکنے چاہئیں۔گوبھی کے پتے' جڑوالی سبزی کے پتے اور آلوؤں کے چھلکے سب مفید اجزاء ہوتے ہیں۔

4۔ جو سبزیات زمین کے نیچے ہوتی ہیں اور جو اوپر ہوتی ہیں یعنی ایک کو سورج کی روشنی نہیں پہنچتی اور ایک کو پہنچتی ہے۔ان کو ملا کر کھانا چاہیے۔مثلاً ٹماٹر کھائے جائیں تو ان کے ساتھ آلو ملا لیں۔

5۔ جو سبزیات شہروں کے نزدیک لگائی جاتی ہیں۔وہ گندی کھاد سے پیدا کی جاتی ہیں۔اور گندے پانی سے صاف کی جاتی ہیں۔اس لئے ان کو نمکین پانی سے دھو لینا چاہیے۔

6۔ جو سبزیات گھر میں پکائی جائیں وہ ٹھیک اس وقت توڑی جائیں جب ان کو استعمال کرنا ہو۔اگر توڑی ہوئی سبزیاں دیر تک پڑی رہیں تو ان کے وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔

7۔ سبزی بہت دیر تک بھی بھگو کر نہیں رکھنی چاہیے۔

8۔ اگر پکا کر سبزی کھائی ہو تو اس کے ساتھ کچی سبزی ضرور کھانی چاہیے۔

9۔ پانی ابال کر اس میں سبزیات ڈال کر انکا شوربا تیار کیا جائے تو وہ بہت مفید ہوتا ہے۔

10۔ جہاں تک ہو سکے سبزیات کو مٹی یا لوہے کے برتن میں پکانا چاہیے یا قلعی شدہ برتن میں۔

سبزیوں کے مفید اجزاء

زمین قند

لذیذ سبزی ہے اس کو ابال کر تیزی خارج کر کے گھی یا تیل میں اس کے قتلے کر کے سرخ ہونے پر نکال لیں پھر مصالحہ گھی میں بھون کر زمین قند کے قتلے بمعہ نمک ڈال کر اور پانی ملا کر پکا لیں۔ اس میں کروٹین دھاتی نمک اور وٹامن ملی ہوتی ہے اور غذائیت کافی ہے۔

پتا گوبھی

بیرونی پتوں میں اندرونی پتوں کی نسب وٹامن اے بی سی بہت ہوتی ہے اس لئے بیرونی پتوں کو بھی پکا کر کھائیں۔ کیروٹین بھی اس میں پائی جاتی ہے۔

مولی

سرخ پتوں والی مولی میں کیروٹین بکثرت پائی جاتی ہے۔ لوہا وٹامن سی بھی اس میں موجود ہے ایسی مولی کو بمعہ پتوں کھائیں پکائیں۔

مٹر

اس میں گوشت پوست بنانے والے پروٹینز بکثرت پائی جاتی ہیں تیز کوٹین اور وٹامن بی اور سی بھی ملتی ہے یہ نہایت مفید ہے۔

پھول گوبھی

اس میں وٹامن اے بی سی پائے جاتے ہیں جو کہ صحت کے لئے ازبس ضروری

ہے۔

ساگ پالک

میں لوہا بکثرت ہوتا ہے وٹامن اے بی سی بھی پائے جاتے ہیں۔

شلغم

اس میں کیروٹین اور وٹامن بی سی پائی جاتی ہے اس کے پتوں میں بھی تینوں چیزیں بکثرت ہوتی ہیں۔ ان کو بھی پکا کر ہی کھایئے۔

سبز دھنیا کے پتے

اس میں وٹامن اے اور سی بکثرت پائی جاتی ہے اور خوشبو بھی دیگر سبزیوں میں پکاتے وقت اس کو ڈالتے ہیں۔

آلو

اس میں نشاستہ بکثرت پایا جاتا ہے اس کے چھلکے میں وٹامن سی اور بہت سی منرل ہوتی ہیں۔ اس لئے آلوؤں کو بمعہ چھلکا کے پکائیں۔

ٹماٹر

اس میں وٹامن اے بی سی بکثرت پائے جاتے ہیں اور لوہا بھی ہوتا ہے۔ اس لئے کھانا مفید ہوتا ہے۔

شکرقندی

اس میں نشاستہ کے علاوہ کاربوہائیڈریٹس بکثرت ہوتے ہیں کہ جن سے جسم میں سرگرمی
یعنی انرجی پیدا ہوتی ہے اس میں کیروٹین اور وٹامن سی بھی ہوتی ہے۔

پیاز

اس میں کیلشیم لوہا وٹامن بی سی کیروٹین اور منرل یعنی معدنیات اور کیروٹین

خوب ہوتی ہے۔ پتوں میں لوہا زیادہ ہوتا ہے اس لئے پیاز کے ساتھ پتے بھی کھائیے۔

پودینہ

اس میں کیروٹین (وٹامن اے) کیلشیم اور لوہا ہوتا ہے۔

لیموں

اس میں وٹامن سی بکثرت ہوتی ہے اس کی ترشی جگر اور معدہ کے لئے مفید ہے۔ شربت میں اس کا رس ملا کر پینا پیاس کو روکتا ہے بخار کو کم کرتا ہے اس لئے نہایت مفید ہوتا ہے۔

سویابین

یہ دنیا کے تمام قسم کے اناجوں کی نسبت جسم انسانی کو نشوونما دینے کے لئے نہایت مفید ہے اس کا دانہ مٹر کے برابر بیضوی شکل کا ہوتا ہے۔

انسانی عمر کو گھٹیا بنانے والے اسباب

1۔ ضرورت سے زیادہ خوراک کھانا یا ضرورت سے بہت کم۔

2۔ زیادہ مرغن اور ثقیل چیزیں کھانا اور بالکل ناکارہ چیزیں کھانا۔

3۔ زیادہ گرم یا زیادہ ٹھنڈی چیزیں کھانا۔

4۔ بہت جلد غذا کھانا۔

5۔ زیادہ گوشت خوری کرنا۔

6۔ گرم مصالحہ مرچ' تلی بھنی ہوئی چیزیں کھانا۔

7۔ زیادہ میدہ' نشاستہ' سفید چینی اور برف کا استعمال۔

8۔ مکھن' دودھ' لسی' تازہ پھل اور ہری سبزیات بالکل کم کھانا۔

9۔ زیادہ بازاری چیزیں کھانا۔

10۔ شراب، افیون، بھنگ، چرس، تمباکو، چائے، قہوہ وغیرہ۔

11۔ ضرورت سے زیادہ جسمانی اور دماغی محنت کر کے جسم اور دماغ کو زیادہ تکلیف دینا اور آرام کرنا۔

12۔ کاہل اور نکمے رہ کر جسم موٹا کرنا۔

13۔ کوئی مضر صحت پیشہ اختیار کرنا۔

14۔ ضرورت سے زیادہ ورزش کرنا یا بالکل نہ کرنا۔

15۔ بہت زیادہ نیند لینا یا بہت کم۔

16۔ بالکل بند کمرہ میں سونا۔

17۔ ناک سے سانس نہ لے کر منہ کے ذریعہ سانس لینا۔

18۔ گندے ماحول اور خراب آب و ہوا میں رہنا۔

19۔ کپڑے اور جسم کی صفائی نہ رکھنا۔

20۔ بیٹھنے، کھڑا ہونے اور چلنے میں کمر جھکا لینا۔

21۔ بدہضمی اور قبض ہونے پر اس کا خیال نہ کرنا۔

22۔ پانی کم پینا۔

23۔ اشتہاری اور نیم حکیموں کی دوا استعمال کرنا۔

24۔ ہنسی خوشی اور کھیل کود کے مشاغل میں حصہ نہ لے کر ہر وقت ضرورت سے زیادہ مہذب اور سنجیدہ رہنا۔

25۔ دنیا اور اس کے کاموں میں دلچسپی نہ لینا۔ اپنے فرائض انجام دینے میں کوتاہی کرنا وغیرہ۔

26۔ غم و غصہ، رنج و فکر میں مبتلا رہنا۔

27۔ ہر وقت خوف و ہراس میں دبا رہنا۔

28۔ مایوس، مضمحل اور نا امید رہنا۔ زندگی کے تاریک پہلو میں دیکھنا۔

29۔ مزاج میں چڑچڑاپن اور بداخلاقی کا ہونا۔

30۔ حسد' نفرت' غصہ' کینہ' تنگ دلی کا تاریک پہلو دیکھنا۔

31۔ شک وشبہ اور شہادت میں پڑے رہنا' اپنے آپ پر بھروسہ نہ کرنا اور مایوس رہنا۔

32۔ قوت ارادی کا کمزور ہونا۔ مستقل مزاجی سے کام نہ کرنا۔

33۔ ہر ایک کام دیر سے کرنا۔ یا زیادہ جلدی کرنا۔

34۔ کثرت مجامعت' عیاشی' بدچلنی' زنا کاری' غلط کاری' چوری بدخیالی اور دیگر گناہوں کا شکار ہونا۔

35۔ اپنی برائی اور دوسروں کی غیبت کرنا۔

36۔ احسان فراموش ہونا۔

37۔ قانع نہ ہونا۔ حریص اور خودغرض بنے رہنا۔ دھوکا فریب سے زیادہ کام لینا۔

38۔ دنیاوی چیزوں سے زیادہ لگاؤ رکھ کر مالک حقیقی کو بھلا دینا۔

39۔ بے ایمانی اور بددیانتی سے روزی کمانا۔

40۔ پروردگار عالم کا خوف اور بھروسہ نہ کرنا۔

جو لوگ اپنی عمر کم نہیں کرنا چاہتے اور دیر تک تندرست رہ کر جینا چاہتے ہیں ان کو مذکورہ بالا باتوں کو ہمیشہ مدنظر رکھنا چاہیے جس حد تک وہ اس میں کامیاب ہوں گے اسی حد تک وہ تندرستی اور طویل العمری کے حقدار ہوں گے۔

زریں اصول صحت وزندگی

ہفتہ میں کم از کم دو بار جسم پر مالش کرنی چاہیے۔ اس سے بہت فائدہ پہنچتا ہے جسم کی طاقت اور خوب صورتی بڑھتی ہے اور ہڈیاں مضبوط بنتی ہیں ایک چھٹانک تیل جسم

میں جذب ہونے سے اتنا ہی فائدہ پہنچتا ہے جتنا آدھ سیر گھی کھانے سے۔

2۔ علی الصبح اٹھنا بہت مفید ہے مگر بستر پر سے ایک دم گھبراہٹ کے ساتھ نہیں اٹھ کھڑے ہونا چاہیے۔ بلکہ ہوشیار ہو کر اور سستی کو دور بھگا کر ہی اٹھنا ٹھیک ہے۔

3۔ گرم پانی سے نہاتے وقت سر پر زیادہ گرم پانی نہ ڈالنا چاہیے کیونکہ اس سے بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔

4۔ گرم پانی میں پھر ٹھنڈا پانی ملا کر پینا مناسب نہیں۔

5۔ ہر روز غسل کرنے سے قوت ہاضمہ تیز ہو جاتی ہے۔ جوہر حیات بڑھتا ہے چستی آتی ہے۔

6۔ غسل کے بعد تولیہ سے جسم کو پونچھ ڈالنا چاہیے اس سے مسامات کھل جاتے ہیں اور صاف تازہ ہوا جسم میں داخل ہو کر خون کو صاف کرتی ہے۔

7۔ کسرت بھی روزانہ کرنا چاہیے اس سے دق امراض سینہ سنگرہنی وغیرہ عوارضات لاحق ہونے کا احتمال نہیں رہتا۔

8۔ کسرت روز کرنے سے جسم سڈول بنتا ہے تندرست وتوانا گٹھا ہوا اور ہٹا کٹا رہتا ہے اور مشکل سے مشکل کام کرنے کو بھی جی چاہتا ہے۔

9۔ غیض وغضب کی حالت میں کھانا کھانا فائدہ مند نہیں۔ اور کھانا کھا کر فارغ ہوتے ہی جسمانی مشقت کرنا بھی نامناسب ہے۔

10۔ پیاس لگنے پر کھانا کھانے اور بھوک لگنے پر پانی پینے سے امراض لاحق ہونے کا ڈر رہتا ہے۔

11۔ کپڑے جسم پر ہمیشہ ڈھیلے پہننے چاہیں تا کہ جسمانی اعضا کے نشو ونما میں حائل نہ ہو سکیں۔

12۔ دماغ ٹھنڈا اور پاؤں ہمیشہ گرم رکھنے چاہیں۔ یہ صحت کے حق میں بہت مفید

ہے

ہے۔

13۔ ہر روز صبح کے وقت تلسی کے پانچ دس پتے کھانے سے قوت ہاضمہ تیز ہوتی ہے اور بخار وغیرہ آنے کا خدشہ نہیں رہتا۔

14۔ دودھ پینے اور کسی قسم کی گرم چیز کھانے کے فوراً بعد ٹھنڈا پانی نہیں پینا چاہیے۔

15۔ حجامت بنوانے کے بعد سر پر تیل کی مالش کر کے غسل کرنا چاہیے۔

16۔ اگر ہاتھ کو پسینہ آیا ہو تو ہاتھ دھو کر کوئی چیز کھانی چاہیے۔ کیونکہ پسینہ میں ایک قسم کا ہلکا زہر ہوتا ہے۔

17۔ گیلے ہاتھ آنکھوں پر پھیرنے سے بینائی بڑھتی ہے۔

18۔ انسان کو چاہیے کہ پیشاب۔ پاخانہ وغیرہ کے زور کو کبھی نہ روکے۔

20۔ صبح اٹھتے ہی پھل کھانا ٹھیک نہیں۔ پھل کے استعمال کا بہترین وقت کھانا کھانے کے بعد تیسرا پہر ہے۔

21۔ عیاش (کثرت جماع کرنے والا) ہمیشہ روگی اور محنتی ہمیشہ تندرست رہتے ہیں۔

22۔ شہد اور گھی ہمیشہ ہم وزن ملا کر نہیں کھانا چاہیے۔

23۔ آگ کے پاس اور دھوپ میں حتی الوسع کم بیٹھنا صحت کے حق میں مفید ہے۔

24۔ مرطوب جگہ میں اور جہاں بہت سے آدمی جمع ہوں ہوا خراب ہو جاتی ہے۔

25۔ صبح کے وقت ٹھنڈے پانی سے آنکھوں کو بار بار دھونے سے نگاہ تیز ہوتی ہے اور جملہ امراض چشم رفع ہو جاتے ہیں۔

26۔ کھانا خوب چبا کر کھانا چاہیے تا کہ دانتوں کا کام آنتوں کو نہ کرنا پڑے۔

27۔ کھانا کھا کر اگر آدمی لکڑی کی کھڑاؤں پہن کر آہستہ آہستہ ٹہلے تو کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

28۔ نہاتے ہی کھانا کھانے بیٹھ جانے سے قوت ہاضمہ کمزور ہو جاتی ہے۔

29 - دھوپ میں بیٹھ کر پڑھنے سے نگاہ کمزور ہو جاتی ہے۔

30۔ رہائشی مکان کھلا ہونا چاہیے۔ اور اس میں مکھی مچھر کا بھی گزر نہ ہو۔ کیونکہ یہی جانور بیماریاں پھیلاتے ہیں۔

31۔ چھینک، جمائی، پیشاب وغیرہ کو روکنے سے بعض اوقات خطرناک امراض چشم حملہ کر بیٹھتے ہیں۔

32۔ پانی پیتے ہی دوڑ پڑنے سے پیٹ میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔

33۔ سرخ مرچ گرم مصالحہ کے استعمال سے نگاہ کمزور۔ خون خراب اور مزاج میں ترشی اور چڑچڑاپن آ جاتا ہے۔

34۔ کوئلوں کی انگیٹھی وغیرہ سلگا کر سونا بھی برا ہے کوئلہ سے ایک خاص قسم کی گیس نکلتی ہے جو انسان کی زندگی کے لئے زہر قاتل کا اثر رکھتی ہے۔

35۔ برسات کے موسم میں ننگے پاؤں نہ پھرنا چاہیے اس سے پھوڑے پھنسیاں ہو جاتی ہیں۔

36۔ سورج کی طرف دیکھنے سے بینائی کمزور اور چاند کی طرف دیکھنے سے تیز ہو جاتی ہے۔

37۔ جماع کے فوراً بعد کھلی ہوا میں آ جانا۔ ٹھنڈے پانی کا استعمال اور دماغی محنت ممنوع ہے۔

38۔ جسمانی محنت اور جماع کے بعد گرم گرم دودھ پینا بے حد مفید ہے۔

39۔ تمباکو۔ سگریٹ۔ چرٹ وغیرہ کے بکثرت استعمال سے دماغ و دل کمزور ہو جاتے ہیں اور اس کی وجہ سے رگ پٹھے بھی ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔

40۔ مولی۔ دہی یا دودھ اور کھٹائی ایک ساتھ کھانے سے پیٹ میں درد گوشت اور مچھلی سے جذام۔ کیلا اور دودھ سے ہیضہ وغیرہ کے امراض کے لاحق ہو جانے کا احتمال رہتا ہے۔

41۔ بھوک کے وقت پاخانہ سے آ کر یا جسمانی محنت کے فوراً بعد ہی پانی پینا نقصان دہ ہے۔

42۔ بھیڑ کا دودھ پتھری کے لئے بے حد مفید ہے۔ مگر دل کے لئے نقصان دہ ہے۔ اونٹنی کے دودھ سے جذام اچھا ہو جاتا ہے اور عورت کا دودھ آنکھ کے درد کی دوا ہے۔

43۔ کھانا کھانے کے بعد یا جس وقت پیشاب کا زور ہو رہا ہو عورت سے جماع کرنا مناسب ہے۔

44۔ دن کے آخر میں دودھ رات کے خاتمہ پر پانی اور کھانے کے آخر میں چھاچھ پینا بہت مفید ہے۔

45۔ جوتے موزے پہن کر اور صافہ باندھے سو جانا مناسب نہیں۔

46۔ بدبودار مقام میں نشست رکھنے سے تپدق جیسے مہلک امراض آ گھیرتے ہیں کیونکہ ایسے مقامات کی ہوا خراب ہو جاتی ہے۔

47۔ لباس ہمیشہ ڈھیلا ہونا چاہئے کیونکہ تنگ اور چست کپڑے ہمارے اعضاء کی نشوونما میں مزاحم ہوتے ہیں۔

48۔ باسی کھانے کو دوبارہ گرم کر کے کھانا نقصان دہ ہے۔

49۔ انسانی جسم میں ۲۴ پسلیاں اور ریڑھ کی ہڈی میں ۳۳ جوڑ ہوتے ہیں۔

50۔ حجامت بنواتے ہی ٹھنڈے پانی کا استعمال نہ کر بیٹھو۔

51۔ قے کرنے کے بعد فاقہ کشی کرنی چاہیے۔ مگر فاقہ کشی کے بعد قے کرنا مناسب نہیں۔

52۔ قبض سب بیماریوں کی جڑ ہے۔

53۔ شراب کے استعمال سے معدہ کی رطوبت پتلی ہو جاتی ہے اور کھانا دیر میں ہضم ہوتا ہے۔

54۔ پھل اگر چھلکے سمیت کھائے جائیں تو بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔

55۔ زیادہ کھانے سے طاقت نہیں بڑھتی بلکہ جس قدر ہضم ہو جائے اتنا ہی کھانا فائدہ مند ہے۔

56۔ درد شکم اور تنگ ہضمی میں ورزش نہیں کرنی چاہیے۔

57۔ جس کے جسم میں زیادہ خون ہوگا۔ اتنی ہی زیادہ حرارت ہوگی۔

58۔ پیٹ میں اگر گرانی معلوم ہو اور کھٹے ڈکار آئیں تو ایک گلاس ٹھنڈا پانی پی لینا چاہیے۔

59۔ چاقو قینچی وغیرہ سے ہاتھ پیر کٹ جائے اور خون جاری ہو جائے تو زخم پر برف کا ٹکڑا باندھ دینا چاہیے۔

60۔ ناک کان ملنے سے چھینکیں رک جاتی ہیں۔

حفظِ صحت کے دس 10 قاعدوں کا خلاصہ

مقاصد:۔ یہ نہایت ضروری ہے کہ ایک اعلیٰ معیار انسان اپنے واسطے مقرر کرے اور اپنے سامنے ایک اعلیٰ نمونہ رکھ لے۔ جس کے حصول کے لئے کوشش ہوتی رہے اور جسے آدمی اپنی روز مرہ زندگی میں مدنظر رکھے اور اس کے نزدیک اور نزدیک پہنچنے کو کوشش کرے۔ عقلی تربیت کے سب استاد اس بات پر زور دیتے ہیں کہ معیار اور منزل مقصود کا مطالعہ کیا جائے۔ عام معیار (جس کے اندر بہت سی باتیں شامل ہوں گی) کے علاوہ خاص خواہشات کا ہونا بھی لازم ہے۔ مثلاً کسی امتحان میں یا جسمانی کھیلوں کے مقابلہ میں سب پر سبقت لیجانے کی آرزو۔

ہماری خواہشات نیک قسم کی ہونی چاہئیں اور پھر یہ ضروری ہے کہ ہم ان کے حصول کی کوشش کے عادی ہو جائیں۔ ہمیں سوچ سمجھ کر یہ فیصلہ کر لینا چاہئے کہ ان خواہشوں اور آرزؤں کے حاصل کرنے کے لئے لگاتار استقلال سے کام کرنا خالی از فائدہ نہیں ہے اور یہ بھی سمجھ لینا چاہئے کہ رہتے سہنے اور غور و فکر کے نئے طریقے نکالنا بہت ضروری اور واجب ہے۔

اگر عملی طور پر کام نہ کیا جائے تو خواہشات سے کوئی فائدہ نہیں پہنچتا۔ اس سے دوسرا قاعدہ یہ نکلتا ہے!

"سوچ سمجھ کر نیا طریقہ اختیار کرو۔ بیوپاری بنو"۔ یہ کسی طرح مناسب نہیں ہے کہ ایک منصوبہ باندھا جائے اور پھر اسے پایہ تکمیل تک نہ پہنچایا جائے جس قدر زیادہ عمدہ منصوبہ اسی قدر کم احتمال ناکامی کا ہوتا ہے۔ دل میں ارادہ قائم کر کے اس کے حصول کے بہترین وسائل اختیار کرو اور تن دہی اور نیک دل سے کام کرو۔ لیکن جو طریقہ اختیار

کرو عقل اور غور سے شروع کرو۔ عقلمندی اور ہوشیاری کا ہر جگہ خیال رکھنا ضروری ہے۔ مثلاً کئی آدمی ایسے ہیں جو کہتے ہیں کہ یکا یک گوشت ترک کرنا عقلمندی نہیں ہے۔ بلکہ یہ زیادہ عقل کے مطابق ہے کہ رفتہ رفتہ گوشت کھانا ترک کیا جائے اور اس کی جگہ کوئی دوسری چیز بہم پہنچائی جائے جس سے جسم کو معقول غذا پہنچتی رہے اور اسے طاقت ملتی رہے۔ بلکہ کئی غذاؤں کا تجربہ کرنا چاہئے کہ کونسی غذا زیادہ موافق آتی ہے اور کونسی نہیں۔ جب تم تجربہ کررہے ہو تو تم کو بعد تجربہ یقین کرنا چاہئے کہ فلاں خوراک تمہارے موافق ہے اور فلاں نہیں ہے۔ صرف تجربہ کرنا اور نتیجوں کا مشاہدہ نہ کرنا محض بے فائدہ ہے۔ اس سے ہم تیسرے قاعدہ پر پہنچتے ہیں کہ:

3:- پورے امتحان کے بعد تمام طرف کے نتائج پر غور کر کے نئے طریقوں کو سلسلہ کرو جاری رکھو۔ تبدیل کرو یا بالکل بدل دو۔ اس طریقہ کی بابت میں یہ حکم ہے کہ "ان کے پھلوں سے تم انہیں پہچان سکتے ہو"۔ اس کے متعلق مفصل ہدایات آگے ملیں گی۔ جو تمہاری آسانی کا موجب ہوگی اور یہ دکھانے کی کوشش کی جائے گی کہ کسی نئے طریقہ کی عمدگی اور صحت کی بابت اس کے ہر قسم کے نتائج دیکھ کر کس طرح رائے قائم کرنا چاہئے۔ مگر پورے امتحان کا ایک جزو ہے کہ جلدی مت کرو۔ اور نہ ہی چونک اٹھو۔ پس چوتھا قاعدہ ہے۔

4:- عجلت سے کام نہ کرو اور نتائج سے مت چونک اٹھو! نتائج سے تقریباً سب چونک اٹھتے ہیں اور دل میں کہا کرتے ہیں۔ انجیل میں حکم ہے۔ "متانت سے کام کرو"۔ یعنی سوچ سمجھ کر ہوشیاری سے کام لو اور کوئی کام بلا سوچے سمجھے عجلت سے مت کرو۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ جو سمجھدار شخص بیج بوتا ہے۔ وہ فوراً پھل کھانے کی کس طرح امید کرسکتا ہے۔ سبزیات کی بابت ہم سب جانتے ہیں کہ تخم کو زمین میں ڈالنے کے کتنے عرصہ بعد پھلوں کی توقع ہوسکتی ہے۔ مگر غذا اور ورزش یا خیالات کی اصلاح کے نتائج کی بابت ہم کچھ نہیں جانتے کہ کب ظاہر ہوں گے۔ جلدی میں کوئی منصوبہ قائم نہیں کرنا چاہئے۔ اور

نہ عجلت سے پورا کرنا چاہئے۔ اور نہ ہی فوراً اس کے نیک نتائج کی امید لگانی چاہئے۔ امریکہ کا ایک فاضل کہتا ہے کہ بلا اندیشہ پیش بینی سے کام لینے کی عادت ڈالنی چاہئے۔

جلد بازی اور فکر سے کام نہ لینے کے خلاف ایک دلیل یہ ہے کہ یہ کفایت شعاری اور حسن انتظامی کے اصولوں کے سراسر منافی ہے۔ جو آدمی جلد بازی سے کام لیتا ہے۔ وہ بعد میں پچھتاتا ہے اور کام نئے سرے پھر کرنا پڑتا ہے۔

اور جو آدمی ہمیشہ مغموم اور متفکر رہتا ہے وہ اپنی طاقت ضائع کرتا ہے۔ پس پانچواں اصول ہے۔

5:- کفایت شعاری: سچی اور اصلی کفایت شعاری کے یہ معنی ہیں کہ انسان ہوشیاری سے روپیہ خرچ کرے اور ہوشیاری سے بچائے۔ ہمیں اپنی طاقت اپنا وقت اور روپیہ بے فائدہ برباد نہیں کرنا چاہئے۔ ہر موقع پر سوچ سمجھ کر کفایت شعاری پر عمل پیرا ہونا چاہئے۔

حسب ذکرہ بالا پانچ قاعدوں کے علاوہ اور بھی پانچ قاعدے ہیں جو زیادہ معین اور کم اہمیت رکھتے ہیں۔ مگر ہیں زیادہ دلچسپ و مفید اور آسانی سے ان پر عمل ہو سکتا ہے۔

اگر آپ بہت سی سوسائٹیوں کا، جو مختلف اغراض کے واسطے قائم ہیں، خیال کرو تو آپ کو معلوم ہوگا کہ بہت سی ان میں صرف پرہیز کرانے اور خاص خاص اشیاء سے باز رکھنے کی غرض سے قائم ہیں۔ بہت سی صرف چار کو کافی سمجھتی ہیں۔ بہت سی ٹمپرنس سوسائٹیاں استعمال شراب نوشی وغیرہ کے خلاف قائم ہیں۔ ایسی انجمنیں بھی قائم ہیں جو لوگوں چاء، قہوہ کو پینے سے روکتی اور اونی کپڑے اور لٹھ خاصہ پہننے سے ہٹانا چاہتی ہیں۔ موسوی شریعت کے دس احکام میں بھی انسان کو خاص خاص کاموں سے پرہیز کرنے کی تاکید کی گئی ہے۔ انجیل کے دس احکام کا لب لباب بھی برائیوں سے بچنا اور پرہیز کرنا ہے۔

پس پرہیز اور احتراز دوسرے حصہ کا پہلا قاعدہ ہے۔

1:- پرہیز اور احتراز سب کو دو فہرستیں بنا لینا چاہئیں۔ ایک میں وہ باتیں لکھی جائیں

جن سے احتراز قطعی لازمی ہے۔ اس فہرست میں جلد بازی اور خوف وتردد کے علاوہ کم عقلی، سردمہری، بے مروتی اور تنگ ظرفی ہونی چاہیے۔ دوسری فہرست میں وہ چیزیں ہونی چاہئیں، جن سے عام طور پر اور ان کی زیادتی سے پرہیز ہونا چاہیے۔ مثلاً چائے اور قہوہ نہ پینا بہتر ہے۔ لیکن کبھی کبھی اس کے استعمال کی ضرورت پیش آ جاتی ہے۔ بات بات پر جھنجھلانا یا خوف زدہ ہونا بہت برا ہے۔ اب چائے یا قہوہ سے پرہیز کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ جیسے کہ خوف وتردد سے پرہیز کرنے کی۔ مگر چائے اور قہوہ قطعاً نہ پینا کوئی ایسا قاعدہ نہیں ہے۔ جسے سب کے واسطے ضروری اور مفید قرار دیا جائے۔

قابل پرہیز اور قابل احتراز اشیاء میں بہت سی ایسی چیزیں ہیں جن سے بعض اشخاص بآسانی پرہیز نہیں کرسکتے۔ ایک شخص محسوس کرتا ہے کہ بعض چیزوں سے اجتناب کرنا ضروری ہے مگر دل پر اختیار نہ ہونے کی وجہ سے مجبور ہے اس لئے اس کو اپنے آپ پر قابو رکھنے کی کوشش کرنے کی ضرورت ہے۔

2:- باقاعدہ سانس ایک بہت بڑی مدد ہے۔ مکمل سانس اس سے بالکل مختلف ہے۔ جو کہ عام طور پر جسمانی ترقی کے استادوں سے سکھلایا جاتا ہے۔ یہ گہرا اور بھرا ہوا ہوتا ہے۔ مگر بلا تکلیف اور عام حالت کی طرح آتا ہے۔ جب اس پر قابو حاصل کرلیا جائے تو پھر یہ معمولی طور پر ویسا ہی آتا جاتا ہے جیسا کہ تازہ اور خالص ہوا سے سانس لینا ضروری ہے۔ ویسا ہی یہ بھی ضروری ہے کہ اندر کی مستقل اور خراب ہوا ساری کی ساری باہر نکل جائے اور اس کا تعلق صفائی اور پاکیزگی سے بہت گہرا ہے۔

3:- قواعد حفظ صحت کے دوسرے گروہ میں صفائی تیسرا ضروری قاعدہ ہے۔ یہ قاعدہ لباس کی، جسم کی، اندرونی اور بیرونی اور دماغ کی صفائی پر یکساں عائد ہوتا ہے۔ دماغ کی پاکیزگی میں عقلی اور اخلاقی پاکیزگی شامل ہے۔

ہرگز یہ نہ سمجھنا چاہیے کہ ظاہری اور باطنی صفائی کی کوشش محض ایک قسم کی خود غرضی ہے۔ دل اور جسم میں پاک وصاف رہنا ہرگز خود غرضی نہیں ہے کیونکہ جو کچھ ہم اپنی

ذات میں ہیں۔ ہم اس کا اثر دوسروں پر ڈالتے ہیں۔ خواہ ہم اس سے آگاہ ہوں یا نہ۔ پاک خیال حقیقتاً ایک بہت عمدہ شے ہے۔ اور بہت سی اچھی چیزوں سے بہتر ہے بلکہ یوں کہنا چاہئے کہ پاک خیال بہت سے اشخاص کی نسبت کئی درجہ مؤثر اور کارگر ہوتا ہے۔ خیالی پاکیزگی اپنے آپ دوسروں پر اثر ڈالتی ہے۔ جسم کی صفائی اور نفس کی پاکیزگی ایک بڑی حد تک غذا پر موقوف ہے۔

4:- اس واسطے غذا دوسرے گروہ کا چوتھا گر ہے اپنی خوراک کو مناسب بنا ڈالو اور سوچ سمجھ کر پیئو۔ خوراک کے متعلق کوئی خاص قاعدہ نہیں بتایا جا سکتا ہے مگر اصول بیان کئے جائیں گے۔

سب سے بڑی قابل غور بات کسی ایک غذا کی اہمیت نہیں ہے بلکہ اس بات کی ضرورت ہے کہ موجودہ غذاؤں میں سے کونسی بہتر خوراک ہے۔ فی زمانہ کوئی بہترین خوراک نہیں پائی جاتی ہے صرف تجربوں سے دریافت ہو سکتی ہے لیکن جو غذا بہت سے آدمی بلا سوچ سمجھے کھاتے ہیں اس سے بہتر اور کئی قسم کی خوراک ہے۔

خوراک کے ضمن میں ہم کو معلوم کرنا چاہئے کہ خوراک کس طرح اور کتنی مرتبہ کھانی چاہئے۔ اس کی مقدار اور قسم کیا ہونی چاہئے۔

چونکہ اس پر آگے میں دوسری جگہ لکھ چکا ہوں۔ اس واسطے یہاں اس سوال پر بحث پر اکتفا کروں گا کہ اپنے واسطے بہترین غذا دریافت کرنے کی غرض سے کس طرح ہوشیاری سے مجلسی۔ جسمانی۔ دماغی۔ حالات کو ملحوظ رکھتے ہوئے پرہیز کرنا چاہئے۔

فرض کرو مقررہ غذا میں زیادہ تبدیلی کرنا محال معلوم ہو تو کیا کرنا چاہئے۔؟ بری خوراک کا اثر معمولی آدمیوں پر بہت ناگوار پڑتا ہے۔ ہزاروں آدمی ایسے ہیں۔ جنہیں گوشت کھانے سے بہت تکلیف ہوتی ہے۔ اس کے باوجود بھی کھانے کے وقت سب سے زیادہ حیوانی غذا دسترخوان پر چنی اور کھائی جاتی ہیں اگر وہ گوشت والی خوراک کھاتے رہیں تو اس کا ناگوار کس طرح دور ہو سکے گا۔ کئی طریقے اس کے ناخوشگوار اثر کو دور کرنے کیلئے

ہیں۔ مثلاً ''بس ورزش کرنی چاہئے۔''

5:۔ورزش پانچواں قاعدہ ہے اس کے متعلق بھی کوئی خاص قاعدہ مقرر نہیں کیا جا سکتا۔ یہاں صرف چند اصول بیان کرنے پر اکتفا کی جائے گی۔ دوسری کتاب میں مفصل لکھ چکا ہوں۔ مگر یہ جان لینا ضروری ہے کہ جس قدر ورزشیں اس وقت مروج ہیں ان میں سے بہتر قسم ورزش کی دریافت کرنا بہت ضروری معلوم دیتا ہے۔ القصہ خوراک اور ورزش نیز سانس اور صفائی کے متعلق آپ ذہن نشین کرلیں کہ چند عمدہ طریقے نکالنے چاہئے لیکن وہ بہتر طریقے کونسے ہیں اُن کو آپ خود ہی معلوم کرسکتے ہیں۔ شروع میں آپ کسی استاد سے مدد لے سکتے ہیں مگر رفتہ رفتہ آپ کو خود معلوم کرنا چاہئے کہ ورزش کا بہترین طریقہ کیا ہے کس قدر اور کتنی مرتبہ ہونی چاہئے اور کس قسم کی ورزش ہونی چاہئے۔ انجیل نے عہد نامہ میں ایسے احکام ملتے ہیں جو جسم اور نفس پر برابر عائد ہوتے ہیں مثلاً ایک یہ حکم ہے۔ ''تم ننھے بچے بن جاؤ۔'' یہ دماغی اور جسمانی ہر دو قسم کی نصیحت ہے ہم بعینہ ننھے بچے نہیں بن سکتے۔ مگر ہم ان سے ذہنی اور جسمانی سبق سیکھ سکتے ہیں مثلاً اعتقاد (یقین) امید ۔ جوش خروش یکسوئی طبع نیز کھیل کود کے وقت جسمانی پھرتی اور چستی ۔ سوتے وقت آسائش جسمانی وغیرہ کے اسباق حاصل کیا جا سکتے ہیں۔

جسمانی ترقی کے قواعد کا مطالعہ ہمیں عقلی طریقہ ترقی کے مطالعہ میں بہت مدد دیتا ہے۔ مثلاً جو کچھ ہم کھاتے ہیں اسے ہضم کرنے اور جو کچھ پڑھتے ہیں اس پر غور وخوض کرکے ذہن میں رکھنے کا مسئلہ لے تو غذا کے ہضم کرنے کا کوئی اصول ایسا نہیں ہے۔ جو خیالات کے ہضم کرنے یعنی ذہن میں رکھنے کے طریقہ پر عاید نہ ہوتا ہو۔ دونوں کے اصول یکساں ہیں مثلاً آہستہ آہستہ کھانا اور آہستہ آہستہ پڑھنا۔ کھائی ہوئی غذا کو ہضم ہونے کے لئے وقت دینا اور کتاب سے اخذ کردہ خیالات کو ذہن میں قرار پانے کے لئے وقت دینا۔ مزیدار اور مفید صحت غذا اور عمدہ اور دلچسپ کتابوں کا انتخاب ایک جیسا ہے۔

اگر اس رسالہ کے پڑھنے سے پڑھنے والوں کے دلوں میں غور کرنے اور اپنے طور پر سچائی دریافت کرنے کا مادہ پیدا ہو جائے اور وہ تجربہ سے عمدہ طریقے دریافت کرنے میں کامیاب ہو گئے تو اس کی تصنیف کا مقصد پورا ہو جائے گا۔

☆☆☆☆☆☆☆☆☆

maablib.org

خواہشات، خیالات، حوصلہ

یہ ایک پرانی ضرب المثل ہے۔ کہ جو کچھ آدمی دل میں سوچتا ہے وہی وہ ہے۔ یہ مقولہ بظاہر نہ ممکن العمل اور مضحکہ خیز معلوم ہوگا اور شائد بالکل سچا بھی نہیں "جو کچھ انسان اپنے دل میں سوچتا ہے وہ ویسا ہی بن جاتا ہے۔ یہ زیادہ واضح ہے اور ہر ایک سمجھدار اس کی حقیقت سمجھ سکتا ہے"۔

کئی دلائل پیش کیے جا سکتے ہیں کہ یہ ضرب المثل کس طرح صحیح ثابت ہوتی ہے انسان کے خیالات کا اس کے جسم پر کیونکر اثر پڑ سکتا ہے اور اس کے گرد و پیش کے حالات پر کیونکر ان خیالات کا اثر ہوتا ہے۔ بہت سے قیاسات پیش کیے جاتے ہیں۔ جن سے ایسے شخص کی تشفی نہیں ہو سکتی جو نتائج سے قائل ہونا چاہتا ہے۔ قیاس کے جانچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے۔ کہ اس پر لگاتار عمل کیا جائے۔ اور غور سے دیکھتے رہیں آیا خیالات جسم اور گرد و پیش کے حالات کو بدل ڈالتے ہیں یا نہیں؟

تھیوری (قیاس) سے بہت کچھ مدلل سکتی ہے۔ اس پر ٹراورڈ صاحب کی کتاب بہت ہی مدلل ہے۔ ٹراورڈ کا خیال ہے کہ جو عظیم قوت ہمارے اندر اور باہر کی متعلقہ چیزوں کو ترتیب دیتی ہے وہ شکل نہیں رکھتی اور جہاں تک ہمارا تعلق ہے جو کچھ ہم اعتقاد سے اس سے چاہتے ہیں۔ وہ ہمارے واسطے کر دیتی ہے۔ یہ ہمارے واسطے بالکل ویسی ہوتی ہے جیسا کہ ہم اس کو خیال کرتے ہیں۔

اس واسطے ہمارا پہلا یہ مقصد ہونا چاہیے کہ اس قوت امعیار کو ایک بنا لیں۔ اسے اپنی مددگار۔ مہربان۔ صحت بخش اور راحت تصور کریں پھر خود اس قوت کی مانند بننے کی خواہش دل میں قائم کرلیں۔

خیالات کو فضول نہ سمجھیں۔ وہ حرکت قلب اور دورہ خون۔ قیاس۔ خون کی حالت اعصاب۔ قوت ہاضمہ۔ اور فضلہ پر جو جسم سے خارج ہوتا ہے گہرا اثر ڈالتے ہیں

وہ آواز شباہت، رفتار، گفتار، اور جسم کی عام حالت کو مؤثر کرتے ہیں۔

پروفیسر ماسو متوطن پٹورن نے اسے ثابت کرنے میں بہت سعی اور تندہی سے کام لیا ہے۔ انہوں نے ترازو نکالی تھی۔ جسے ڈاکٹر ڈبلیو۔ جی اینڈرسن (ایل یونیورسٹی امریکہ) نے اور بھی مکمل کیا ہے۔ ایک آدمی مشین پر لیٹ جاتا ہے۔ اور کسی مسئلہ پر غور کرتا ہے شروع میں آدمی معمولی طور پر اس چارپائی پر پڑا رہتا ہے۔ اس کی سر اور پاؤں ایک سطح پر رہتے ہیں (بستر قبضوں پر رکھا ہوتا ہے) پھر آہستہ آہستہ اس کا سر نیچے کو لڑھکتا جاتا ہے۔ اور پاؤں اوپر کو اٹھتے جاتے ہیں۔ سوچنے کرنے سے اس کے دماغ میں اجتماع خون واقع ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد بجائے سوچنے کے وہ صرف اپنے خیال میں ناچنا شروع کرتا ہے۔ تخیل سے دورہ خون بدل جاتا ہے۔

اس کی ٹانگوں اور پاؤں کی طرف بکثرت خون اتر جاتا ہے اس کے پاؤں نیچے کو اور سر اوپر کو اٹھتا جاتا ہے۔ ورزش کے تصور سے دورہ خون اور بدن کی حالت بدل جاتی ہے اس طرح اگر کسی معیار پر غور کرو تو تمام جسم بدل جاتا ہے۔

اس واسطے سب سے پہلا قاعدہ یہ ہونا چاہئے کہ عمدہ اشیاء کا دل میں تصور باندھو اور عمدہ ترین چیزوں کی بابت سوچو اور اعلےٰ معیار کی خواہشات اپنے دل میں رکھو اور بہترین کام کرنے اور عمدہ ترین اشیاء حاصل کرنے خواہش کرو۔ ہمیں اپنے آپ کو قائل کرنا چاہئے کہ ان چیزوں کا حصول ہر طرح سے ضروری ہے اور ان کے حصول کی خواہش کرنے کی عادت بنا لینی چاہئے۔

ممکن ہے شروع میں یہ خواہش گہری نہ ہو۔ ہم صرف معمولی قسم کی کامیابی مثلاً امتحان پاس کرنے یا جسمانی کرتبوں کے مقابلہ میں کامیاب رہنے کی خواہش کرسکتے ہیں چونکہ چھوٹی چھوٹی باتوں کی کامیابی کی خواہش ہمیں سیدھے راستہ پر پہنچاتی ہے۔ اس واسطے انہیں نظر حقارت سے نہ دیکھا جائے۔ ایسی خواہشات ابتدائی زینہ کا عمدہ کام دے سکتی ہیں آپ اپنی چھوٹی چھوٹی خواہشات کی فہرست بنالیں۔ یعنی جیسا آپ بننا چاہتے

ہیں یا جن باتوں کے حصول کی خواہش ان کی فہرست بنا ڈالیں۔ ان کی خواہش کریں اور پھر ان کے حصول کے وسائل اختیار کریں۔

جس آئیڈیل شخص کی مانند آپ بننے کی خواہش کرتے ہیں اس کی بابت تمام باتیں آپ کو بخوبی معلوم ہونی چاہئیں۔ اگر ضرورت ہو تو وقتاً فوقتاً اپنا معیار بدل سکتے ہیں اس تبدیلی کی بابت تشویش مت کریں۔ گاہے گاہے اس معیار کی بابت اپنے خیال کی تجدید اور تحریک کرتے رہیں۔ کچھ مضائقہ نہیں۔ خواہ وہ آپ سے کسی قدر بڑا ہو۔

حقیقی مثالوں سے اس کو محسوس کریں۔ اگر آپ آہنی (مضبوط) قوت ارادہ حاصل کرنا چاہتے ہیں تو حضرت محمد ﷺ کو اپنا معیار رکھ سکتے ہیں۔ کیونکہ آپ ﷺ کی قوت ارادی سب انسانوں سے کہیں بڑھ چڑھ کر تھی۔ اگر آپ ہر فن مولیٰ بننے کی خواہش رکھتے ہیں تو حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ، اگر آپ کسی بھی قسم کا ذوق پیدا کرنا چاہئیں تو اس ذوق کے ماسٹر کو اپنا معیار بنائیں۔

ہر ایک شخص سے کوئی نہ کوئی عمدہ بات سیکھ لیں اس کے عیوب سے چشم پوشی کریں۔ یہاں دو ضروری نوٹ بیان کرنے لازمی ہیں۔ اول' بڑے بڑے مشہور اور نیک چلن اشخاص کی سوانح عمریاں پڑھیں۔ ہر جگہ کتب خانوں میں بیسیوں قسم کی سوانح عمریاں پائی جاتی ہیں اور ہاں! اگر آپ نیکی اور راستبازی کی تصویر اپنے ذہن میں قائم نہیں کر سکتے تو آپ نیک' راستباز شخص کی تصویر قائم کریں۔ جس کی رفتار گفتار اور روزمرہ زندگی سے نیکی اور پاکیزگی ظاہر ہوتی ہے۔

اپنے معیار کی مانند بننے کے خواہشمند بنیں۔ امید رکھیں کہ آپ اس کی مانند ہو جائیں گے اور یقین کریں کہ آپ روز بروز اس نمونہ کی مانند بنتے جاتے ہیں۔ ہر امر میں امیدوار رہنے کے کئی وجوہ ہیں۔ امید کے بغیر ترقی ممکن نہیں۔ مثلاً بڈھے آدمی کو امید لگانی چاہئے کہ وہ رفتہ رفتہ اپنے جسم کو پھرتیلا کر سکتا ہے۔ جسم ہمیشہ بدلتا رہتا ہے اور اجزاء و ذرات جسم سب بدلتے رہتے ہیں۔ تمام خون' رطوبتیں' فضلات بدلتے رہتے ہیں۔ اس

کو اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ عمدہ' خالص تازہ ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے اور بہتر خوراک کھائی جاتی ہے' عمدہ خیالات کو دل میں جگہ دی جاتی ہے اور کہ وہ گندی اور ناپاک ہوا کو باہر نکالتا ہے۔ بری غذا اور اور برے خیالات سے پرہیز کرتا ہے۔ علٰے ہٰذا لقیاس تو ایسی تبدیلیاں اس کے کل جسم اور جسم کے ہر ایک جزو کو بدل دیں گی۔

ایک خیال قائم کر کے اور معیار بنا کر کہ وہ اس کے نزدیک اور نزدیک آ رہا ہے اس کو قواعد اور طریقہ بنانے چاہئیں اور ان پر عمل کرنا چاہئے۔ مثلاً خاص قسم کی ورزش کرنا۔ خاص قسم کی خوراک کھانا اور خاص طریقہ سے غذا تیار کرنا۔ عمل کے واسطے اس کو عمدہ جگہیں اور عمدہ وقت مقرر کرنا چاہئے۔ آپ کو تیار نوالہ نہیں مل سکتا۔ جو طریقے ایک انسان اپنے لئے آپ نکالتا ہے وہ اس کے واسطے دوسروں کے بنائے ہوئے۔ طریقوں سے بہت بہتر ہیں۔

اس بات کا بھی خیال رہے کہ آپکا عمل اور ورزش آپکی خواہشات کے مطابق ہو جیسا کہ اوپر ذکر ہو چکا ہے۔ خواہشات دو قسم کی ہونی چاہئیں، ایک تو اعلیٰ ترین قسم کی خواہش۔

مثلاً بنی آدم کو فائدہ پہنچانا۔ اور دوسری ادنیٰ قسم کی خواہشات۔ جیسے جسمانی طاقت کے مقابلہ میں کامیابی۔ آپ کو ان خواہشات پر غور کرنا چاہئے اور دل میں خیال کرنا چاہئے کہ انہیں حاصل کرنا بہت ضروری ہے اور اسی وجہ سے ان کے حصول کی عملی تدابیر اختیار کرنا چاہئے۔

سب سے زیادہ مدد حصول مقصود میں قوت ارادی سے مل سکتی ہے۔ چارلس کیلینڈ کہتا ہے کہ قوت ارادہ سے کام کرنے میں بہت تحریک پہنچتی ہے ہم سب بالواسطہ طور پر اس سے کام لیتے ہیں۔ پہلے ہی سے دل میں کسی کام کی خوبی کی بابت ٹھان لینا بہت مناسب ہوتا ہے اس سے استعمال کے وقت بہت تقویت ملتی ہے" اس چیز کو ضرور حاصل کرنا چاہئے"۔ اس سے میرا مطلب ہوگا" اور مجھے بہت قوت ملے گی"۔ اس قسم

کے خیال سے ضرور بہت تحریک پہنچتی ہے اور مقوی د؛ سے بڑھ کر ثابت ہوتی ہے اس پر کچھ بھی خرچ نہیں ہوتا ہے۔ جب چاہو اس سے کام لو۔ یہ ہر وقت تمہارے پاس موجود رہتی ہے۔

انسان کو اپنی خواہشات میں محتاط ہونا چاہئے۔ اور ہر کس و ناکس سے اُن کا اظہار نہیں کرنا چاہئے۔ صرف اپنے ہی سینہ اور دل کے اندر تمام آرزوؤں کو مقفل رکھنا چاہئے۔ جب کہ وہ محتاط ہے اسکو عمل میں سنجیدہ ہونا چاہئے اور باقاعدگی سے کام کرنا چاہئے۔ کیونکہ یہ کام فرض منصبی سے کم نہیں ہے۔ کیونکہ اس کا انتہائی مقصد صحت حاصل کرنا ہے۔ سب سے پہلے انسان کا فرض بجانب خدا ہے۔ اس کا فرض یہ ہے۔ کہ خدا جیسا بنے اور اسکی مانند نظر آئے۔ اسکے بعد اس کا فرض بجانب دیگران سے اپنی پود کے ہے۔ کیونکہ وہ اپنی اولاد پر ضرور اثر ڈالے گا۔ وہ آئیوالی نسل پر بھی اثر ڈالے گا کیونکہ وہ اپنی یادگار اپنے دوستوں کے درمیان چھوڑ جائے گا۔ اس کا اثر اس موت کے بعد قائم رہے گا۔ وہ اپنا اثر اپنے پاس پڑوس اور محلہ داروں اور اولاد پر ڈالے بغیر نہیں رہ سکتا۔ خواہ وہ چاہے یا نہ چاہے۔ صحت اور تمام جسمانی و عقلی (قواء) اردگرد اثر ڈالنے میں مستعد ہیں۔ اس وقت انسان کی یہ خواہش ہونی چاہئے کہ چند وعظ کی بجائے عمدہ خوشگوار اثر ڈالے آج کل زبان اور قلم کی باتوں کا طوفان امنڈا چلا آتا ہے۔ عملی زندگی سے تعلیم دی جاتی ہے۔ یعنی لوگ اپنی عمدہ اور پاکیزہ اور قابل نمونہ زندگی بنانے کی کوشش کرتے ہیں زبانی تعلیم مت دیں۔ بلکہ جو کچھ تم لوگوں کو سکھانا چاہتے ہیں اس کے مطابق اپنے آپ کو بنا کر دکھاؤ تو بات ہے۔ یہ سب سے بڑی کارگر تعلیم ہے۔

تصور ضرور باندھیں یہ ضروری ہے۔ مگر اس پر اکتفا نہ کریں بلکہ منصوبہ باندھیں اور اسے عملی جامہ پہنائیں۔ جس قدر ممکن ہو اس پر عمل شروع کریں۔

نئے طریقے سے ہوشیاری اختیار کریں

اگر ہم ذرا غور کریں تو فوراً ماننا پڑے گا کہ پرانا طریقہ زندگی غیر تسلی بخش اور غیر مکتفی ہے اور موجودہ حالات کے منافی ہے۔ مثلاً آپ شفا خانوں اور پاگل خانوں کی حالت دیکھو اور لوگوں کے چہرے اور شکل وشباہت بھی دیکھو۔ پھر دیکھو کہ ڈاکٹروں اور حکیموں کے لشکر پھرتے ہیں۔ مقویات۔ محرکات اور بیسیوں قسم کی ادویات کے اشتہار ہر روز دیکھنے میں آتے ہیں۔ نت نئے تربیت جسمانی کے طریقوں۔ خوراکوں اور دماغی قوت کو بڑھانے کے دعویداروں کے اشتہارات ہر جگہ نظر آتے ہیں۔ ہر سال ہزاروں روپیہ اشتہارات پر صرف کیا جاتا ہے۔ جب ایسے اشتہار لگاتار نکلتے رہتے ہیں اور پہلے دوسرے تیسرے چوتھے ہر سال بڑھتے جاتے ہیں۔ تو آپ خیال کر سکتے ہیں کہ اشتہار دہندگان کو ضرور معقول آمدنی ہوگی۔ اور بھی دلیلیں دی جا سکتی ہیں کہ طرز معاشرت کے پرانے طریقے اب تسلی بخش نہیں ہیں۔ لیکن جو کچھ اوپر لکھا گیا وہی کافی سمجھنا چاہئے۔ آجکل طریق زندگی کے واسطے نئے طریقوں کی ضرورت ہے جن کی عقلمندی سے آزمائش کرنی چاہئے عجلت سے اور بلا سوچے سمجھے کسی نئے طریقہ پر عمل پیرا نہیں ہونا چاہئے۔ بڑی احتیاط اور دوراندیشی سے قدم اٹھانا چاہئے۔

شیکسپئر نے جو کچھ دوستوں کے متعلق کہا تھا وہی نئی طرز زندگی پر عاید ہوتا ہے۔ یعنی کہ آپ ہر نئے واقف اور ملنے والے کو بلا سوچے سمجھے واقف کر کے روپیہ ضایع مت کرو۔ مطلب یہ کہ ہوشیاری سے سوچ سمجھ کر کرو۔ بیوپاری آدمی کیطرح بنو۔ یعنی مرتبہ اپنا طریق زندگی فوراً تبدیل کرنا بیوپاری ہوتا ہے ایک بہت کامیاب بیوپاری آدمی نے مجھے بتلایا کہ اسکی کامیابی کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ جب اسے معلوم ہو جاتا تھا کہ فلاں طریقہ پر کار بند ہونے سے نقصان پہونچتا ہے تو وہ فوراً ہی اس سے دست بردار ہو کر

جھٹ دوسرا طریقہ اختیار کر لیتا تھا۔ مصنف رسالہ ہذا نے جب دیکھا کہ گوشت سے نقصان پہونچتا ہے تو اسکا استعمال ترک کر دیا۔ اور کوئی بھی نقصان نہیں ہوا۔ مگر بلا غور و فکر اس نتیجہ پر نہیں پہنچا تھا اور نہ گوبھی آلو پر ہی یہ پڑا تھا۔ بلکہ سبزیات کے نقصان اور فائدہ پر غور کرنے کے بعد نئی قسم کی خوراک اختیار کرنے کا فیصلہ کیا تھا۔

اکثر اوقات ایسی انتہائی تجویزوں سے بہت سے نقصان ہیں۔ گو مصنف کا تجربہ تسلی بخش ثابت ہوا تھا۔ لیکن اوروں کو اسکی تقلید کی ہدایت نہیں کرتا۔ جو شخص ننگے پاؤں پھرتا ہے اور مختصر سے کپڑے پہنتا ہے تو اسکے بہت سے نقص ہیں۔ اس قسم کے طریق زندگی سے اسے مطلق فائدہ نہیں پہونچتا ہے۔ وہ اس طریقہ سے اپنی صحت عمدہ نہیں بنا سکتا ممکن ہے صحت خراب ہو جاوے۔ وہ دوسروں سے نظر انداز کیا جا سکتا ہے اور مجلس میں بیٹھنے کے لائق ممکن ہے نہ سمجھا جاوے کبھی کبھی علاج کے خیال سے ایسی اشیاء فائدہ دے سکتی ہے جرمنی میں گاس میں نیچر کیور اسٹیبلشمنٹ میں خود ایک ہفتہ تک اس طرح بہت تھوڑے کپڑوں کے ساتھ اور تقریباً ہر وقت کھلی ہوا میں رہ چکا ہوں سوائے آرام کرنے یا کھانے کے وقت کے یا بجلی مساج ورزش یا غسل وغیرہ کے وقت کے مگر ہمیشہ اس قسم کے طریقہ اختیار کرنا میں اچھا نہیں سمجھتا ہوں۔ بہت کم حالتوں میں اس قسم کی طریق زندگی مستقل طور پر مفید ثابت ہوتی ہے۔

اگر شروع میں بآسانی پرانی معاشرت بدلی جائے اور رفتہ رفتہ نیا طریق زندگی اختیار کیا جائے تو اس سے ضرور فائدہ پہنچے گا۔ یکا یک نئی قسم کی خوراک اختیار کر کے نیا لبا طریق ورزش اختیار کرنے پانی کے علاج کے لیے طرز کو اختیار کرنے صرف کھلی ہوا میں رات دن رہنے اور انتہائی قواعد تحفظان صحت کے موافق کپڑے پہننے وغیرہ وغیرہ کی نسبت بہتر ہے۔ کہ تبدیلی آہستہ آہستہ کی جاوے۔

اس سے نہ تو آپ غیر مجلسی سمجھے جاؤ گے۔ اور نہ لوگ آپ سے ملتے ہوئے اجتناب کریں گے اور آپ اپنے ارادہ میں بھی کامیاب ہو جاؤ گے۔ اور آپ کی خودداری

اور امید میں فرق نہیں آنے پائے گا علاوہ ازیں یہ بھی فائدہ ہے اگر آپ نے غلط طریقہ اختیار کر لیا ہو تو اس سے دست کش بھی باسانی ہو سکتے ہو۔ اور اگر طریقہ درست ہو گا تو ترقی بھی بہت ہو سکتی ہے۔

تھیوری (قیاسات) کا مطالعہ کرنا بہت مفید ہے۔ کیونکہ ان کے ذریعہ سے کوئی نیا طریقہ اختیار کرنے میں بہت فائدہ ہوتا ہے اور وہ امید افزائی کا موجب ہوتا ہے۔

جو شخص حکمت پڑھا ہوا ہے وہ معلوم کر سکتا ہے کہ جگر کسی جانب کو ہے۔ چہل قدمی سے جگر دب نہیں جاتا جیسا کہ سر لینڈ برنٹس نے ثابت کر دکھایا ہے لیکن کچھ ورزش سے جگر پر اثر پڑتا اور اس کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ جو شخص یہ معلوم کر لیتا ہے کہ پھیپھڑے کس حصہ جسم میں ہیں۔ اور معدہ اور جگر سے بذریعہ ایک پردہ کے علیحدہ ہیں تو اس پر ظاہر ہو جائے گا کہ لمبا سانس کھینچنے سے جگر پر اوپر کی طرف سے دباؤ پڑتا ہے۔ جس کا عمل بیٹھ کر کام کرنے اور ٹھیک طور پر جسم کی پوزیشن نہ رکھنے اور ناموافق خوراک سے قبض ہو جاتا ہے اور قبض پیدا ہو جاتی ہے جو شخص اس کے رخ کو دیکھتا ہے وہ معلوم کر سکتا ہے کہ قبض کی حالت میں ناف کے قرب کے حصہ کی مالش شکایت کو دور کرتی ہے جسم کی دائیں جانب سے ہاتھ اوپر لے جا کر ناف کے پاس سے بائیں جانب لیجا کر نیچے آتا جانا چاہیے۔

یہ کسرت آہستگی سے کرنی چاہیے۔ پس اپنے واسطے طریقہ خود نکالو۔ کتابیں پڑھو۔ تجربہ کاروں سے مشورہ لو اور ان کے ساتھ بحث کرو۔ پھر کسی طریقہ کو اختیار کرو اور جب ایک دفعہ شروع کر دیا تو غور کرتے رہو کہ آپ نے کس قدر ترقی کی ہے اور کیا فائدہ پہنچا ہے۔ یعنی کہ اپنی ترقی کا رجسٹر رکھو یہ احتیاط ہلکی قسم کی نہیں ہونی چاہیے اور ایسی بھی نہیں ہونی چاہیے کہ اس سے آ ... ے کام میں خلل واقع ہو۔ یہ طریق عمل روپیہ جمع کرنے کے کام کی مانند نہیں ہے جسکی تہ میں کامل خود غرضی پنہا ہوتی ہے۔ اگر آپ اپنی

صحت بنائیں اور قوت جسمانی بڑھائیں تو آپ ان لوگوں کی مدد کر سکتے ہو جو آپ کے ساتھ رہتے ہیں اور آپ آنے والی پود کو بھی اپنی وقت بدنی سے مستفید بنا سکتے ہو۔اس واسطے اعلےٰ ترین قسم کی چیزوں کے حصول کی خواہش کرو اور جلدی کامیاب ہونے کے خواہش مند رہو اور امید رکھو کہ آپ اپنے ارادہ میں کامیاب ہو جاؤ گے۔ پڑھنے اور غور وفکر کرنے سے جو کچھ معلوم ہو اسکے مطابق نئے طریقے وضع کرو۔ مثلاً آپ حیوانات کی حالت کا مطالعہ کرو کہ وہ کس طرح فاقہ کشی۔ استراحت وغیرہ سے اپنا علاج کرتے ہیں۔ نئے طریقہ پر غور کرو۔ آیا وہ معقول ہے اگر ضرورت ہو تو اسے اختیار کرلو۔ نئے طریقہ کا تجربہ آہستگی سے کرنا چاہیے۔ اسمیں جو کامیابی ہو اس پر غور کرتے رہو۔اس طرح آپ کو نئے طریق زندگی کی قدر وخوبی معلوم ہو جائے گی جس سے آپ تیسرے اول مندرجہ ذیل کی پیروی کے قابل ہو جاؤ گے۔

☆☆☆☆☆

پورے امتحان کے بعد تمام طرف کے نتائج پر غور کرو

بہت سے آدمی ایسے ہیں کہ بہت سی چیزوں کو غلط طور پر ترتیب دیتے ہیں خاصکر نئے طریقوں کو غلط ڈھنگ سے ترتیب دیتے ہیں مثلاً بعض لوگ کہتے ہیں کہ حاضری نہیں کھانا چاہیے یا بہت کم کھانے چاہیے انگریز لوگ اسے کس طرح ترتیب دیتے ہیں (۱) وہ امتحان کے بغیر ہی ترتیب دیتے ہیں وہ اس پر تعصب اور دستور کے رو سے رائے دیتے ہیں وہ کہتے ہیں کہ لوگ پیٹ بھر کر صبح کھاتے ہیں اسواسطے ان کی رائے مناسب ہے (۲) یا وہ عمدہ تجربہ سے پہلے ہی ایک قاعدہ مقرر کر لیتے ہیں وہ ایک دو روز کے واسطے حاضری ترک کر دیتے ہیں اور اس عرصہ میں ایک قسم کی سستی محسوس کرتے ہیں اس واسطے وہ نئے طریقہ زندگی کو مضر قرار دیتے ہیں ممکن ہے کہ ان کے بے اصولے پن سے ان کا وزن بھی گھٹ گیا ہو مصنف ایسے لوگوں کے حالات سے واقف ہے جن کا وزن عمدہ طریقہ پر زندگی بسر کرنے کے باوجود بھی گھٹ گیا تھا۔ مگر بعد ازاں کمی پوری ہو گئی اور وہ بڑھنے شروع ہوئے بہت سے لوگ نئے طریقے کو اس واسطے چھوڑ دیتے ہیں کیونکہ بے صبری سے بے اصولے طور پر کام لیتے ہیں (۳) یا وہ ادھورے نتائج سے اپنی طرز زندگی کو ترتیب دیتے ہیں خصوصاً فوری نتائج سے مثلاً اگر نیا طریقہ اختیار کرنے سے بے آرامی ہو تو وہ خیال کرتے ہیں کہ یہ برا ہے کوئی مستقل اور کارگر علاج ایسا نہیں ہے جس سے شروع شروع میں ذرا تکلیف نہ ہوتی ہو جو لوگ نالہ یا ندی میں نہاتے ہیں یا خاص قسم کا غسل کرتے ہیں انہیں ہمیشہ شروع میں بے لطفی اٹھائی پڑتی ہے یعنی نتیجہ تسلی بخش نہیں ہوتا ایسا ناخوشگوار نتیجہ اس وقت بھی برآمد ہوتا ہے جب علاج پذیر اور مفید تبدیلیاں ہو رہی ہوں ملکی انقلاب سے شروع میں کبھی عمدہ نتیجہ برآمد نہیں ہوا کرتا پس پورے امتحان

کے بعد اور تمام طرف کے نتائج سوچ کر نئے طریق جاری کرنے چاہیے پس درست ترتیب ہر شخص کے تجربوں پر موقوف ہے تجربہ کرنے سے پہلے یہ خیال ہونا چاہیے کہ اس نئے طریقہ سے ضرور فائدہ پہنچے گا اس کی بنا دوسروں کے تجربہ اور سائنس کے مطابق دلائل کی کسوٹی کی بنا پر ہونی چاہیے پورے تجربہ سے مراد ہے کہ کچھ عرصہ تک ایک طریقہ کا امتحان کرو فوری نتائج سے رائے قائم کرنا درست نہیں ہے اگرچہ اکثر لوگ ایسا کرتے ہیں یہ عمدہ اصول نئے عمدہ طریقوں پر جیسے عاید ہوتا ہے ایسے پرانے یا نئے برے طریقوں پر بھی عاید ہوتا ہے مثلاً محرکات کا استعمال اس قاعدہ سے مستثنےٰ نہیں ہو سکتا۔

نتائج کی آہنگی کی ایک مثال یہ ہے کہ میرا ایک دوست کبھی اب گوشت نہیں کھاتا ہے۔ کیونکہ ذرا بھی گوشت کھانے سے اس کو تکلیف ہوتی ہے۔ مگر اس کو تکلیف گوشت کھانے کے تین دن بعد ہوتی ہے۔ جبکہ اس کا جسم بھاری بے آرام ہو جاتا ہے اور درد شروع ہوتی ہے۔

صحیح ترتیب اس حالت میں ممکن ہو سکتی ہے کہ جب ہم اور آپ طرف کے نتائج پر غور کریں یہ خیال بالکل غلط ہے کہ بوجھ اٹھانا ہر ایک آدمی کے لیے مفید ہے کیونکہ بعض وقت آدمی بھاری بوجھ اٹھانے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ ہمیشہ تجربہ کے ہر پہلو کے نتائج پر غور کرنا چاہیے۔ کیا بوجھ اٹھانے سے انسان کی صحت چستی۔ چالاکی۔ قوت برداشت خود ضبطی۔ وجاہت روانئے بدن وغیرہ کو فائدہ پہنچتا ہے۔ کیا انسان اس سے عقلمند ہوتا ہے کیا اس کے ذریعہ سے وہ نئی حالت کے موافق با سانی زندگی بسر کر سکتا ہے کیا اس سے ضبط نفس میں مدد مل سکتی ہے کیا اس سے زیادہ طبیعت منکسار بن سکتی ہے۔ ایک طریقہ اختیار کر کے دیکھو کہ اس سے کتنے فوائد حاصل ہو سکتے ہیں اور کن کن باتوں میں مدد مل سکتی ہے۔

ہر طرف کے نتائج پر غور کرنے سے مراد یہ ہے کہ دیکھا جاوے کہ عام شکل وشباہت تندرستی۔ جسمانی قابلیت۔ ورزش۔ چستی۔ احساس۔ آسائش۔ روحانی۔ عقلی اور مالی حالت انسان کے عام میلان طبع اور اسکی مجلسی زندگی پر کیسا اثر پڑتا ہے۔

تمدنی پہلو بھی نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ نئے طریقوں کی ترتیب بندی میں خیال رکھنا چاہئے کہ ہم جداگانہ اکائیاں نہیں ہیں۔ بلکہ بقول ارسطو ہم مجلسی جانور ہیں بعض اوقات معصوم اشخاص ایسے طریقوں کی وکالت کرتے ہیں جو کئی پہلوؤں سے مفید ہیں مثلاً غذا کو بہت خوب چبا کر نگلنے کا یہ فائدہ ہے کہ اس سے صحت جسمانی صحت روحانی ذہنی صحت اور حسن انتظام و باقاعدگی کی عادت کو ترقی پہونچتی ہے۔ برعکس اس کے دوسروں کے دلوں میں اس طریقہ کے حامی کی نسبت منافرت پیدا ہو جاتی ہے اور اس سے بڑھکر اس کے طریقہ اصطلاح یا اسی قسم کی دوسری اصلاح کی بابت عام لوگوں کے دلوں میں نفرت پیدا ہو جاتی ہے۔ بہت بری بات ہے لوگ معقولیت سے طرز معاشرت کو ترتیب نہیں دیتے ہیں۔ وہ سائنس کے اصول کے مطابق عمل نہیں کرتے۔ ایک مخبوط الحواس یہ مشورہ دیتا ہے کہ فلاں قسم کا کھانا کھاؤ اس سے گھر بھر کو بے آرامی اٹھانی پڑتی ہے اور اکثر حالتوں میں اسکے عمدہ نتائج نہیں نکلتے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا ہے کہ ہزار آدمی ایسی اصلاح کے مخالف ہو جاتے ہیں۔ مگر ایسے اشخاص کو ہر ایک اصلاح سے نفرت نہیں کرنے لگ جانا چاہئے اس واسطے کہ ایک سے ان کو نقصان پہونچتا ہے۔ مگر انکی تعلیم ایسے ڈھنگ سے ہوئی ہے کہ جہاں ایک خاص طریقہ ناقص ثابت ہوا وہاں انہوں نے باقی تمام اصلاحی طریقوں کو مضر و مذموم ٹھرا دیا۔

نئے طریقہ کا ایک اہم معیار خوبی یہ بھی ہے کو جذبات اور تاثیرات کو ملحوظ رکھا جائے ممکن ہے یہ مظاہر غلط ہوں۔ جوش دینے والی کوئی شے پینے کے بعد جو احساس راحت پیدا ہوتا ہے۔ وہ ممکن ہے ہو کہ دھوکہ دینے والی ہو۔ ممکن ہے وہ محرک یا نشی شے ہمارے لئے مضر ہو اور باوجود اس کے بھی ہمیں اول اول مسرور کردے مگر احساسات کو بھی نظر انداز نہیں کیا جا سکتا نئے طریقے جو ناخوش گوار ہوں بڑی احتیاط سے ان کو اختیار کرنے کا مشورہ لوگوں کو دینا چاہئے۔ صرف مضبوط دلوں سے انکی سفارش کرنا چاہئے۔

شروع میں ہر ایک نئے طریقہ پر چلنے سے ناخوشگوار نتیجہ نکلتا ہے۔ گو انجام کار

اس کا نتیجہ تمہارے حق میں مفید ہی نکلے۔ مگر یہ ضروری نہیں ہے کہ ناحق تکلیف اٹھائی جائے ابتدا میں بڑی احتیاط اور آہستگی سے چلو لیکن قوت ارادی سے اعتدال سے زیادہ کام مت لو۔ یعنی کہ چوتھے قاعدے کی پابندی کرو جو کہ یہ ہے عجلت یعنی جلدی سے کام مت لو اور نتائج سے چونک مت اٹھو۔

عجلت سے کام مت کرو نہ خوف زدہ ہو

اس اصول کو اگر حکم کی صورت میں ادا کریں تو یہ ہوتا ہے۔ آہستگی سے کام کرو اور بشاش رہو اور یہاں ہم پھر ہوشیاری و عقلمندی سے استنباط کرتے ہیں۔ او گھنے کی سی آہستگی سستی سے مخلوط ہے اور بشاشت ہر جگہ نامناسب ہے۔ آہستگی اور بشاشت کو جو اعتقاد کی علامت ہے۔ غور اور سوچ سے بھی تقویت پہونچتی ہے اور اسے دوسرے معنوں میں تنہائی اور گوشہ نشینی کہنا چاہئے۔ بڑے بڑے لوگ ہر زمانہ اور ہر ملک میں گوشہ نشینی کے بہت شائق رہے ہیں کیونکہ علیحدگی میں جا کر رہنے سے وہ قوت سے اور تناسب فوائد حاصل کیا کرتے تھے بعض مہاتما پہاڑوں کی چوٹیوں پر چڑھ جاتے تھے اور بعض سنسان او ویرانہ میں جاتے اور بعض اپنے ہی کمرہ کے اندر بند ہو بیٹھتے تھے اور بعض لوگوں نے اپنے دل ہی کے گوشہ میں عزلت نشینی و تنہائی قائم کر رکھی تھی۔

کسی پہاڑ کی چوٹی پر جا کر گیان دھیان میں مصروف رہنے کی قدر بخوبی سے ہر ایک آدمی واقف ہے۔ اس پر کھڑے ہو کر انسانی زندگی کے میدان کی تمام اشیاء بخوبی دیکھی جا سکتی ہیں۔ وہاں پر بیٹھ کر آدمی سوچ سکتا ہے کہ زندگی کی مشکلات اور تکالیف کیسی اونیٰ اور معمولی قسم کی ہیں۔ فاصلہ پر دیکھنے سے ہر چیز اپنی جگہ پر موزوں معلوم ہوتی ہے۔ زندگی کے کل اجزاء قدرتی مفر ہی ٹھہر جاتے ہیں روزمرہ کی زندگی میں بڑے بخیل مہاجن کی طرح اور غیر مجلسی بننے کا خطرہ ہے اس سے یہ صرف روحانی اور عقلی قواعد کے زائل ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ بلکہ صحت جسمانی کو بھی بہت ضرر پہونچنے کا احتمال ہے۔

گا ہے گاہے گوشہ نشینی اختیار کرنا بہت لازمی ٹھہرتا ہے۔ تاکہ عجلت سے کام کرنے اور چونکنے اور خوف زدہ ہونے سے بچ جاویں۔

مصنف کا ایک دوست آکسفورڈ میں تھا۔ جب وہ تیزی اور تشویش کی طرف راغب ہوتا تھا تو وہ اپنا کام چھوڑ بیٹھتا تھا اور چھکڑے والے سے صبح ہی انتظام کر لیتا تھا کہ ہمیں اپنے چھکڑے پر بٹھا کر باہر لے چلو۔ اور کرایہ مقرر ہو جاتا تھا۔ چھکڑا ہچکولے کھاتا اور غل مچاتا ہوا بہت آہستہ آہستہ چلتا تھا چھکڑے والا کبھی کبھی سڑک میں اپنے آشناؤں سے بات چیت کرنے کو ٹھہر جاتا تھا۔ پہلے پہل چھکڑے کی دھیمی رفتار اور چھکڑے والے کو راستہ میں چلتے چلتے ٹھہر جانے سے صاحب کو بہت تکلیف ہوتی۔ ہچکولے اور شور غل اس کے علاوہ تھا۔ وہ برداشت نہ کر سکتے تھے۔ مگر رفتہ رفتہ عادی ہوتے گئے۔ ہچکولے اور سست رفتاری خوشگوار معلوم ہونے لگی۔ صاحب نے خیال کیا کہ جلد بازی کی کوئی ضرورت نہیں ہے اور نہ ہی بے فائدہ کڑھنے اور تشویش کرنے کی حاجت ہے ایک دو روز میں صاحب کی طبیعت بالکل بدل جاتی اور وہ پھر بہت ہوشیاری سے اپنا کام شروع کر دیتے تھے۔ لوگ پوچھیں گے کیوں جلد بازی نہ کیجائے۔ کیوں آہستگی سے کام لیا جائے بعض لوگ کہیں گے کہ کس طرح اور کن وسائل سے ہم دھرے اور آہستگی سے کام لے سکتے ہیں؟ کوئی خاص طریقہ اختیار کرنے میں صبر اور آہستگی سے کام لینا چاہئے۔ مثلاً نئی قسم کی ورزش میں اگر جلد بازی سے کام لیا گیا تو ممکن ہے کہ کوئی نامناسب کام کر کے نقصان اٹھاؤ۔ اپنے واسطے ورزش جسمانی کا کورس اوقات ورزش۔ تعداد کسرت وغیرہ وغیرہ کو ترتیب کرتے وقت ضرور تامل سے کام لینا چاہئے۔ تاکہ بآسانی عملدرآمد ہونے کے علاوہ وہ مفید صحت بھی ثابت ہو جب اس کورس کو عملی جامہ پہناؤ تو بھی آہستگی سے کام لینا پڑے گا۔ تاکہ اس کے ہر ایک جزو سے فائدہ اٹھایا جا سکے جب ورزش کو چلو تو تھوڑا سا آرام کرنا بھی بہت مفید ثابت ہوگا۔ تاکہ اس کا اثر تمام جسم میں پہنچ سکے۔ پھر اس کے نتائج پر غور کرنے میں تامل سے کام لینا پڑے گا۔

جو شخص جلد باز ہو اسکی حالت پر غور کرو۔ وہ بلا سوچے سمجھے کورس مقرر کر دیتا ہے۔ وہ اس سے پہلے بالکل سوچتا ہی نہیں اور نہ کوئی منصوبہ باندھتا ہے۔ وہ زیادتی سے شروع کرتا ہے اور اسے جلدی سے تکمیل تک پہنچانے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ کام کرنیکے بعد آرام نہیں کرتا۔ بلکہ ایک کام چھوڑ کر دوسرا شروع کر دیتا ہے۔ وہ فوری علامات سے اسکی تاثیر کی نسبت رائے قائم کرتا ہے۔ اسکے عادات پاگلوں کی سی ہو جاتی ہیں۔ یہ کہنا بھی مناسب معلوم ہوتا ہے کہ اسکی بے پروائی ناعاقبت اندیشی اور جلد بازی کا اثر دوسروں پر بھی ہوتا ہے کیونکہ اس کی حرکات دور دور تک اثر ڈالنے والی ہوتی ہیں دوسروں کے قوائے قوت جسمانی و دماغی بھی اس سے خلل پذیر ہوتے ہیں ایسی حرکات اور طریق عمل کا نتیجہ ناکامی ہوتا ہے۔ امریکہ کے لوگ جلد بازی اور تیز دستی کے لئے ضرب المثل ہیں۔ انہیں بسا اوقا وہی کام دوبارہ کرنا پڑتا ہے یا کئے کرائے کام کو بگاڑ دیتے ہیں۔ اس میں وقت۔ روپیہ۔ محنت اور بعض وقت ذاتی آسائش برباد ہو جاتی ہے۔ یہ قاعدہ ہر جگہ عائد ہوتا ہے کھانے پینے اور لکھنے وغیرہ پر اس کا اطلاق ہوتا ہے۔

کھانے میں جو عجلت کی جاتی ہے اس کے نتائج سے ہر شخص واقف ہے جب ہم ان کا مطالعہ کرتے ہیں تو ہمیں ایک اور نقص معلوم ہوتا ہے یعنی یہ کہ جو شخص جلدی جلدی خوراک پیٹ میں بھر لیتا ہے وہ اس لذت سے محروم رہتا ہے جو آہستہ انے سے حاصل ہوتی ہے یا دوسرے لفظوں میں یوں کہنا چاہیے کہ اس کو یہ لطف حاصل کرنے کے لئے معمول سے سہ چند زیادہ خوراک کھانی چاہیے جو مزا ایک نوالہ کو اچھی طرح چبانے سے حاصل ہو سکتا ہے وہ کئی لقموں سے جلدی جلدی کھانے سے نصیب ہوتا ہے اسی طرح جو شخص جلدی جلدی چالیس پچاس چیزوں پر نگاہ ڈالتا ہے اسے وہ راحت اور علم حاصل نہیں ہو سکتا جو دو تین چیزوں کو احتیاط اور ہوشیاری سے دیکھنے سے میسر آتا ہے مگر جلد بازی اور تشویش کا کیا علاج ہے

جیسا کہ پیچھے بیان ہو چکا ہے تنہائی لازمی ہے اول تو کامل تنہائی ضروری ہے

جیسا کہ کمرے کے دروازے بند کر کے اندر بیٹھنے سے حاصل ہوتی ہے بعد ازاں نفس (دل) کو تمام دنیاوی خیالات اور تفکرات سے سبکدوش کر لو یہ سب سے عمدہ قسم کی تنہائی ہے پھر گہرا اور لمبا سانس لینے کا طریقہ ہے جو باقاعدہ اور صحیح ہونا چاہیے۔

ایسی ورزش کرنی چاہیے جس سے عضلات ڈھیلے ہوں۔ ورزش اور روزمرہ کے کام آہستگی سے کرنے چاہئیں مثلاً ایک خط لکھتے وقت روزمرہ کے معمولی کام کاج میں انسان کو مشق کرنے کے لئے موقع ہے اگر تم جلد بازی سے بچنا چاہتے ہو تو اپنے بال احتیاط سے بناؤ اور ہاتھ احتیاط سے دھو۔ اس قسم کے معمولی کام عمدگی اور ہوشیاری سے کرو اور اثر کو محسوس کرو۔

جلد بازی اور تشویش سے نجات حاصل کرنے کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ جو معیار اپنے سامنے ہے اسے غور سے مطالعہ کرو اگر مقرر کردہ معیار کا مناسب طریقہ سے مطالعہ کیا جائے تو ہم رفتہ رفتہ اس کی شکل ہوتے جاتے ہیں بشاشت اور متانت کے نمونے بڑے بڑے اللہ والوں کی حیات اور روزمرہ کی زندگی ملیں گے تمام پھولوں اور پودوں میں بھی نظر آئیں گے تمہیں ہر روز ایسے مرد اور عورتیں بہت ملتی ہیں جو کوئی کام نہیں چھوڑتی ہیں مگر پھر بھی وہ کبھی جلد بازی اور افسوس کرتی ہوئی نظر نہیں آتیں۔

ایک اور طریقہ یہ ہے کہ جلد باز اور تشویش کی برائیوں پر غور کیا جائے عام برائیوں پر خیال دوڑانا شاید مناسب ہو مگر برائیوں کے نتائج بد پر غور کرنا بہت مفید ہوتا ہے بائبل میں زیادہ تر تنبیہ اور دھمکیاں پائی جاتی ہیں اس میں مذکور ہے کہ اگر تم فلاں کام کرو گے تو اس سے نقصان ہوگا اسی جلد بازی اور تشویش سے پیدا شدہ تکالیف کا مطالعہ بہت مفید ہے اخیر میں یہ ہونا چاہیے کہ تم ان دونوں نقائص سے رہائی حاصل کرنے کا پختہ ارادہ کر لو یعنی اپنی طبیعت کو خوش و خرم اور متین بنانے کی نیت باندھ لو اپنے دل میں یہ ٹھان لو میں بشاش بنوں گا اور ہوتے ہوتے متین اور متال ہو جاؤں گا اور اس پر عمل پیرا ہونے کا عزم بالجزم کر لو۔

اس ارادہ کو عملی صورت اس طرح دی جا سکتی ہے کہ آپ خط لکھنے بیٹھ جاؤ اور آہستگی وخاموشی سے لکھیں ہر ایک فقرہ سوچ کر لکھیں حروف کی شکل عمدہ بنائیں عبارت خوشخط لکھیں وقفہ اور نحو کے قواعد کا ضرور خیال رکھیں صبح سے شام تک ایسے بیسیوں موقع پیش آئیں گے کہ جب انسان مذکورہ بالا قاعدہ پر اچھی طرح عمل کر سکے گا اگر کسی ذاتی نقص کو دور کرنا ہو تو اس کا طریقہ یہ ہے کہ آپ ہر وقت کوشش کرتے رہیں اس کی بیخ کنی کی طرف لگاتار متوجہ رہو۔

جلد بازی کا ہم نے اوپر بہت طویل ذکر کیا ہے اور اس سے چھٹکارا حاصل کرنے کے طریقے بھی بیان کر دیئے گئے ہیں۔ جھنجلانے اور خوف زدہ ہونے کے برخلاف اس سے بھی زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے کیوں فکر وتشویش نہیں کرنا چاہئے؟ کیوں آدمی کو بشاش رہنا اور یقین رکھنا چاہئے؟

سب سے پہلے ان سوالات کا جواب مذہب کی طرف سے ملتا ہے۔ اگر کوئی عظیم قوت ہو جسے خدا کہہ کر پکارا جاتا ہے اور جو سب کو عزیز رکھتا اور سب کی فکر کرتا ہے تو اس عظیم قوت سے ہم جن حالات میں رکھے جاتے ہیں وہ سب ہماری بھلائی کے لئے ہونگے۔ وہ حالات ہمیں طاقت کے واسطے موقع دیتے ہیں وہ ہمارے ایسے مخالف ہوں گے جیسے کھیل بازیوں میں دوسری پارٹی کے ہوتے ہیں۔ جس قدر زیادہ یہ مخالف ہوں گے اسی قدر زیادہ ہماری مشق ہوگی اور اسی قدر زیادہ عمدہ سبق مل سکیں گے۔

پریشانی اور تشویش ایک قسم کا کفر ہے اس کے معنے یہ ہیں اس عظیم قوت نے ہمارے واسطے جو حالات پیدا کئے ہیں۔ ہم ان کے بغیر ہی اچھے تھے کسی واقعہ پر رنج کرنے سے یہ ظاہر ہے کہ وہ طاقت ظالم اور انصاف وعقل سے خارج ہے ایک دفعہ اصلی مذہب کو صدق دل سے حاصل کرو ایک دفعہ دل سے یقین کرو کہ وہ طاقت اعلیٰ مہربان منصف اور عالم الغیب ہے۔ جو کچھ اس کی طرف سے ہوتا ہے وہ ہماری بہتری کے لئے ہوتا ہے۔ پس پھر تمام رنج اور تشویش اور پریشانی رفو چکر ہو جائے گی۔

تفکر بزدلی اور بودہ پن کی نشانی ہے۔ اس کے دل میں جگہ دینے سے یہ ظاہر ہوتا ہے۔ کہ تم ڈرتے رہو اور تمہیں اپنی ذات پر کوئی اعتبار نہیں ہے۔ رنج و پریشانی اور نے قسم کے ولالت کرتی ہے۔ رنج وغصہ کرنے والا شخص کسی شخص یا شے کے خلاف ضرور سوچتا رہتا ہے۔

جھنجلانے اور خوف زدہ۔ رنجیدہ و پریشان ہونے کا جسم پر بہت ناگوار اثر پڑتا ہے۔ یہ زندگی کا گھن ہے جو اندر ہی اندر کھا جاتا ہے۔ اس کی بابت رالف واسڈ وٹرائین لکھتا ہے۔

"ہر ایک خیال میں عملی صورت اختیار کرنے کا میلان ہے۔ خوفناک بیماریوں کا تصور۔ ناپاک۔ شہوانی خیالات۔ ہر قسم کی بدکاریاں اور عیاشی کے غلیظ تصورات روح کے اندر جذام اور خنازیر پیدا کرتے ہیں۔ جو بعد میں جسم پر نمایاں ہوتے ہیں غصہ سے لعاب کے اجزائے ترکیبی زہریلے ہو کر زیست کے لئے خطرناک بن جاتے ہیں امر مسلمہ ہے کہ ناگہانی جوش کنندہ اضطراب سے ضعفِ قلب چند ہی گھنٹوں کے اندر پیدا ہو جاتا ہے اور بسا اوقات موت اور جنون لاحق ہو جاتا ہے۔ سائنس دانوں نے دریافت کیا ہے کہ معمولی پسینہ اور اس اچانک سرد پسینہ میں جو کسی شخص کے یکلخت مجرم ثابت ہونے سے نکلتا ہے۔ کیمیائی فرق ہے مجرم کے پسینہ سے اس کے من کی حالت تجزیہ کیمیائی سے معلوم ہو سکتی ہے۔ یعنی اگر اس میں سلینیک ایسڈ (selind) ملایا جائے تو اس کا رنگ گلابی ہو جاتا ہے۔ یہ بھی اچھی طرح ثابت ہو چکا ہے۔ کہ ہزاروں آدمی سخت خوف و ہراس سے مر جاتے ہیں۔ برعکس اس کے بہادری مقوی دوا کی تاثیر رکھتی ہے۔ ماں کے غصے سے اس کے شیر خوار بچہ پر زہریلا اثر پڑتا ہے۔ گھوڑے سدھانے والا مشہور آدمی (ریئرے) کہتا ہے کہ ایک غصہ کے لفظ سے گھوڑے کی نبض ایک منٹ میں دس مرتبہ زیادہ حرکت کرنے لگ سکتی ہے۔ اگر یہ سچ ہے کہ اس کا اثر حیوانات پر پڑتا ہے تو انسان پر اور بالخصوص شیر خوار بچوں پر اس کا کیسا مذموم اور مہلک اثر پڑ سکتا ہے۔ سخت دماغی جوش

سے تے شروع ہو جاتی ہے۔ سخت غصہ اور دہشت سے یرقان کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے جوش اور غصے کی انتہا سے بعد وقت سکتہ یاد صوا اور کبھی موت بھی ہو جاتی ہے۔ بہت سی حالتوں میں ایسا ہوا ہے کہ ایک ہی رات کی ذہنی کاوش اور سخت رنج و غم سے موت واقع ہوئی۔ غم۔ ویرنیہ حسد۔ دائمی فکر و تردد سے بعض وقت جنون لاحق ہو جاتا ہے بیماری خیالات اور آئے دن کی جھکی کی حالت بیماری پیدا کر دیتی ہے اور دل کے اندر گناہ وجود پذیر ہوتا ہے۔

پس رنج و پریشانی نہ صرف خدا کی نافرمانی ہی ہے یہ نہ صرف بزدلی کی علامت اور صحت جسمانی پر مذموم اثر ڈالنے والی ہے۔ اس سے نہ صرف خون ہی زہریلا ہو جاتا ہے۔ جیسا کہ پروفیسر المر گیٹس نے ثابت کر دکھایا ہے۔ اس سے نہ صرف قلب اور تنفس ہی میں نقص واقع ہو جاتا ہے اور قوا ہاضمہ خراب ہوتے ہیں اور اخراج فضلہ درست ہونا بند ہوتا ہے بلکہ کئی اور وجوہ سے بھی یہ بہت نقصان دہ ہے۔ خوف تشویش بہت بری ہے۔ ایک خاص چھوٹی حد تک غصہ میں ایک قسم کی شان پائی جاتی ہے۔ اگرچہ یہ بھی خوفناک ہے مگر خوف زدہ ہونا اور جھنجلانا حقیر اور مذموم چیز ہے۔ اس میں کوئی خوبی نہیں ہے۔ یہ بہت بدصورت ہے۔

غیر ضروری فکر اور پریشانی کی ہزاروں مثالیں پیش کی جا سکتی ہیں ہر شے کرنے کے معمولی کام میں بعض آدمی جھنجلاتے ہیں۔ اپنے منہ اور ہاتھ سے عضلاتی طاقت کو بے فائدہ خرچ کرتی ہیں۔ جس سے وہ بہت برے دکھائی دیتے ہیں۔

تردد اور پریشانی کا کوئی عمدہ نتیجہ نہیں نکلتا۔ پیش بینی زندگی کے لئے لابدی ہے مگر پریشانی سے ذرہ بھر بھی فائدہ نہیں پہنچ سکتا۔ تردد دور بینی اور پیش بندی نہیں ہے کیونکہ دور بینی سے تو تردد بلکہ دور ہوتا ہے کھیل کھیلنے والے جانتے ہیں کہ اگر میدان کھیل میں خوف تشویش سے کام لیا جائے تو ناکامی برداشت کرنی پڑتی ہے یہ بات تجربہ سے بیسیوں مرتبہ ہو چکی ہے اور یہی قاعدہ عبادت کاروبار اور دیگر قسم کے کاموں پر بھی درست آتا

ہے۔ ممکن ہے کہ دعا میں بہت جوش دلی تمنا ہو مگر تشویش علامت شک کی ہے دعایا عبادت شک کے ساتھ کوئی حیثیت نہیں رکھتی ہے۔

تردد اور پریشانی سے اوروں کو بھی تکلیف پہنچتی ہے یہ متعدی ہے یعنی اس کا اثر دور دور تک پہنچتا ہے اس کا اثر ہمارے پر جیسا ہوتا ہے ویسا ان پر بھی ہوتا ہے جو ہمارے اردگرد رہتے اور ہم سے ملتے جلتے ہیں ایک پریشان وخوف زدہ دل اور متردد شخص سینکڑوں آدمیوں کو اپنا جیسا بنالیتا ہے علاوہ ازیں تشویش خوف وغصہ سے طاقت رائیگاں جاتی ہے قوت ضائع کرنے کا سب سے بڑا احمقانہ طریقہ پریشانی وتردد ہے رگوں پٹھوں اور اعصاب کی قوت کی بڑی مقدار اسی طریقہ سے برباد ہوتی ہے جو قوت تردد اور پریشانی سے ضائع ہوتی ہے اس سے بلا مشقت انسان کے تمام کام اور دنیا کے کاروبار انجام پذیر ہو سکتے ہیں جو شخص پریشانی ورنج سے مبرا ہے وہ کبھی مقررہ وقت سے پہلے بوڑھا نہیں ہو سکتا اور کثرت کار سے اسے کوئی ضرر نہیں پہنچ سکتا۔

☆☆☆☆☆

کفایت شعاری

کفایت شعاری کے معنی غلط سمجھے جاتے ہیں کسی آدمی سے پوچھا کہ اکانومی (کفایت شعاری) کے کیا معنی ہیں وہ فوراً یہ کہے گا کہ کفایت شعاری کے معنی روپیہ پیسہ خرچ نہ کیا جائے مگر بعض موقع ایسے بھی ہوتے ہیں کہ اگر ان پر روپیہ خرچ نہ کیا جائے تو وہ کفایت شعاری کے خلاف ہوتا ہے کیونکہ بعدازاں اس سے کئی گنا زیادہ روپیہ خرچ کرنا پڑتا ہے اگر موقع پر ایک روپیہ بھی خرچ کیا جائے تو بعدازاں بیسیوں روپے کے خرچ سے انسان بچ جاتا ہے موقع پر روپیہ خرچ کرنے کی مثال یہ ہے اول مفید اور کارآمد چیزیں نیلام یا عام فروخت سستے داموں میں خرید لینا دوم بڑی مقدار میں اکٹھی چیزیں خریدنا جس سے وہ ارزاں مل سکتی ہیں کفایت شعاری کی یہ چھوٹی مثال دکھائی گئی اصل کفایت شعاری وقت اور طاقت کے عمدہ استعمال پر عاید ہوتی ہے اگر کسی کارخانہ کا منیجر ایک گھنٹہ ایک ایسے کام کے انجام دینے میں صرف کرتا ہے جسے اس کا کلرک بخوبی انجام دے سکتا ہے اور وہ کام نہیں کرتا جو اس کے ماتحتوں کی طاقت کے باہر ہے اس طریقہ سے وہ روپیہ تو بچا لیتا ہے مگر وقت ضائع کر دیتا ہے حالانکہ اگر وہی وقت کسی اور زیادہ ضروری اور نفع کے کام میں لگایا جاوے تو بہت زیادہ فایدہ ہوگا مگر وہ وقت سے بھی قیمتی اپنی طاقت کو بے فائدہ ضائع کر رہا ہے۔

چیزوں کی نسبت ایک غلط معیار سے رائے قائم کرنا عام غلطی ہے۔ مال کا اندازہ قیمت اور کام کا گھنٹوں سے اندازہ کرنا نامناسب ہے بہت سے آدمی اس بات پر زور دیتے ہیں کہ عام طور پر یہ قاعدہ مروج ہو کہ دن بھر میں ہر ایک مالک اپنے ملازموں سے صرف آٹھ گھنٹے کام لیا کرے اور کہ کیوں بعض لوگ اپنا دن بھر کا کام ایک گھنٹے میں کرتے ہیں اور دوسرے دس دس گھنٹے لگے رہتے ہیں کام کے مقدار کی بابت گھنٹوں سے اندازہ کرنا بہت نامعقول ہے یہ کہنا کہ آج ہم نے بہت تھوڑا کام کیا ہے کیونکہ دو تین گھنٹے

کام کرنے میں صرف کیے تھے یا یہ کہ آج ہم نے بہت کام کیا ہے کیونکہ بارہ گھنٹے تک کام کرتے رہے بہت لغو ہے

مالی پہلو سے بعض وقت صرف ایک نیا خیال سال بھر کی محنت سے زیادہ مفید ہو سکتا ہے یہ کہنا کہ جب تک مہینوں تک کام نہ کیا گیا ہو کوئی عمدہ تجویز خیال دل میں نہیں پیدا ہو سکتی درست نہیں ہے ہم نہیں بتا سکتے کہ دل میں نئے خیالات کس طرح پیدا ہو سکتے ہیں مگر اس قدر ضروری جانتے ہیں کہ نیا خیال سینکڑوں گھنٹوں کی محنت و مشقت ہی سے پیدا ہوتا ہے البتہ یہ ممکن ہے کہ جب سخت کام کے بعد آرام کر چکتے ہیں تو دماغ میں کوئی خیال یکا یک پیدا ہو اور ایک سچائی ہم پر ظاہر ہو جو پہلے پنہاں رہی ہو یہی حال ورزش کا ہے ہمیں ایک بالکل نیا معیار مقرر کرنا چاہیے ممکن ہے ایک آدمی کو تکان محسوس ہو اسے یہ تصور نہ کرنا چاہیے کہ طاقت روپیہ اور وقت صرف کرنا بالکل درست ہے یہ کافی نہیں ہے بلکہ عقل سے بھی کام لینا چاہیے مثلاً سانس لے کر ڈھیلے ہو کر بازو اور ٹانگیں پھیلا کر لیٹ جانا اور گہرا سانسیں لینا زیادہ بہتر نتیجہ پیدا کر سکتا ہے اس قسم کی ورزش روپیہ وقت اور طاقت کی کفایت شعاری کی موجب ہو گی اسی طرح خوراک کا حال ہے ایک شخص جو کچھ اس کے سامنے لا کر رکھا جاتا ہے خوب پیٹ بھر کر کھاتا ہے اور دوسرا احتیاط سے انتخاب کر کے کھاتا ہے یہ کفایت اور پیش بینی کی عمدہ نظیر ہے اور ہم تفصیل سے یہ بتانا چاہتے ہیں کہ کس طرح پر بہت زیادہ کھانا اور نامناسب غذا کھانا باعث تضیع ہے برعکس اس کے ہلکی مقدار خوراک بچی کفایت شعاری نہیں ہو سکتی ممکن ہے اس سے صحت کو بہت نقصان پہنچے اور پھر بہت سا روپیہ اس کی درستی اور بحالی میں صرف کرنا پڑے بہت زیادہ غذا اور نکمی غذا صرف روپیہ اور وقت کا ضائع کرنا ہے نکمی غذا جس کی جسم کو ضرورت نہیں ہے اس کے کھانے سے وہ تمام قوت بے فائدہ جاتی ہے جو کہ اس کو ہضم کرنے اور جسم سے باہر نکالنے میں صرف ہوتی ہے نکمی غذا کا جسم پر بہت ناگوار اثر پڑتا ہے وہ جسم کو بوجھل بناتی ہے اس کی روانی کو درہم برہم کر دیتی ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس پر تمہیں

زیادہ وقت اور طاقت خرچ کرنی پڑتی ہے۔

اصلی کفایت شعاری یہ ہے کہ عمدہ مفید صحت اور ارزاں اشیائے خوردنی اپنے واسطے منتخب کرو جن کے اندر بہت فضلہ نہ ہواس سے روپیہ میں کفایت ہوگی یہ بھی کفایت شعاری ہے کہ اپنی جسمانی حوائج کے مطابق اشیاء منتخب کی جائیں یہ چیزیں باآسانی ہضم ہو کر جزو بدن بن جاتی ہیں کھانا کھانے اور اس کے ہضم کرنے میں تھوڑا وقت لگتا ہے اس کا انجام یہ ہوگا کہ بہت سی قوت پیدا ہو کر جسم میں مجتمع رہے گی کسی قسم کا اجیرن نہیں ہوگا جسم کی کل کی روانی میں کوئی خلل واقع نہ ہوگا اور اس کی موزونی میں کوئی فرق نہ آئے گا یہ یاد رکھنا چاہیے کہ روانی قوت کو محفوظ رکھتی ہے۔

ذیل میں تین نمونے غذا کے بتائے جاتے ہیں اگر یہ موافق طبع ہوں تو ان سے بہت کفایت ہوگی یہ چیزیں سب ارزاں ہیں اور جسم کی ضروریات کو مکتفی ہیں اس میں کوئی چیز ضائع ہونے والی نہیں ہے کسی چیز کو پھینکنے کی ضرورت نہیں ہے خام چیزیں دنوں اور ہفتوں تک عمدہ حالت میں قائم رہ سکتی ہیں غذا کی تیاری میں تکلیف اور پیسہ صرف نہیں ہوتا اگر موافق آ جائے تو ان کے ہضم کرنے یا جسم سے خارج ہونے میں کچھ دقت نہیں ہوگی ان کے جسم کے مشین کی روانی میں کوئی خلل واقع نہیں ہوگا یہ معیار صرف شخص تجربہ اور اس کے نتائج کی خوبی پر موقوف ہے۔

ٹکڑوں کا سلاد

اس سلاد میں جسم کو طاقت دینے والا جز پنیر میں پایا جاتا ہے معمولی قسم کے سلاد تازگی بخش اور صاف کرنے والے ہوتے ہیں مگر ان میں جسم کو قوی بنانے والی غذائیت ہلکی ہوتی ہے۔

(اجزائے ترکیبی) ککڑی یا کھیرہ۔ چقندر ٹماٹر) اُبلے ہوئے آلو پنیر لیموں کا رس یا عمدہ سرکہ سلاد کا خالص تیل رائی اور نمک حسب ضرور۔

(سلاد بنانے کی ترکیب) پہلے پانچوں چیزوں کے باریک ٹکڑے کاٹ لو اور پھر ان

ٹکڑوں کو کسی رکابی میں ترتیب وار چن دو پھر لیموں کا عرق یا سرکہ روغن سلاد گرم مصالح ملا کر کچھ دیر پڑا رہنے دو اس کے بعد پنیر ملاؤ اس کے بعد اسے روٹی کے ٹکڑوں پر ڈال کر کھا جاؤ بڑی مزیدار چیز تیار ہو جاتی ہے۔

نوٹ:۔ سلاد کے واسطے چینی یا کانچ کا برتن استعمال کرنا چاہیے

پنیر کی مزیدار خوراک

یہ بہت ہی مقوی غذا ہے کیونکہ اس میں جسم کو قوی بنانے والی غذائیت نہایت کثرت سے ہوتی ہے اس میں مغز گری اور پنیر کی معقول مقدار ہوتی ہے (اجزائے ترکیبی) گری ایک بڑا چمچہ ایک بڑا ای۔ ایم پروٹینڈ فوڈ ایک بڑا چمچہ باریک کٹا ہوا یا پسا ہوا پنیر باریک کٹا ہوا پیاز اور دودھ اس قدر ہو کہ متذکرہ بالا اشیاء کا گاڑھا شیرہ جیسا بنائیں ایک اونس (آدھا چھٹانک) مکھن ساس پین اور فائیر پروف ڈش میں تیار کرنا چاہیے (بنانے کی ترکیب) تمام چیزوں کو ساس پین میں ڈال کر نیچے آنچ دو جب مکھن خوب پگھل جائے تو اسے آہنی ڈش میں ڈال کر آگ پر پکاؤ۔

شیریں سموسے

اس غذا کا جسم کو توانا اور مضبوط بنانے والا جزو گری اور پروٹینڈ فوڈ میں ہوتا ہے معمولی مربہ کے سموسے غذائیت سے معرا ہوتے ہیں (اجزائے ترکیبی) پسی ہوئی مونگ پھلی اخروٹ دو اونس (ایک چھٹانک) دو عدد سرخ کیلا۔ پروٹینڈ فوڈ نصف اونس ای۔ ایم کا بناتی مکھن دو اونس (ایک چھٹانک) اور باریک چکنی باریک کٹا ہوا جائفل (بنانے کی ترکیت) گری کو پیس لو۔ مکھن اور روٹی کے ٹکڑے کاٹ لو کھرل میں ڈال کر سرخ کیلے کو پیس لو پھر اس میں پروٹینڈ فوڈ اور پسا ہوا اخروٹ ملاؤ اور جائفل بھی ملا دو مکھن کو خوب گرم کرو حتے کے غلیظ لئی بن جائے پھر کسی ہانڈی میں ڈال دو اگر دیر تک رکھنا چاہو تو اس پر گھی گرم کر کے ڈال دو۔ اب یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ کس قسم کی خوراک کفایت شعاری کی ہے

اس کے واسطے غور مطالعہ اور تجربہ کرنے کی ضرورت ہے لیکن لوگ ایسا کرنا نہیں چاہتے وہ کہتے ہیں ایسے کاموں کے لئے فرصت نہیں ہے یہ غلط کفایت شعاری ہے اگر تم اس وقت غور و تجربہ کے لئے وقت نہیں نکال سکتے تو تمہیں بعد ازاں بیماری کے واسطے بہت سا وقت دینا پڑے گا اور بہت سا روپیہ ادویات پر خرچ کرنا پڑے گا غور مطالعہ اور تجربہ ایک عمدہ قسم کی کفایت شعاری ہے خواہ خاص غذا کی بابت ہو یا تعداد کھانا غذا کی نسبت ہو مثلاً یہ سوال قابل غور ہے آیا حاضری کے وقت تھوڑا کھانا چاہیے یا دوپہر کو شام کا کھانا ہلکی قسم کا ہونا چاہیے اگر غور مطالعہ اور تجربہ سے یہ سوال حل کر لیا جائے تو آخیر میں وقت محنت اور روپیہ بچ جائے گا کفایت کا سوال ہر جگہ پیدا ہوتا ہے اگر کوئی چیز آٹھ آنے کی بجائے چار آنے میں ہاتھ لگ جائے تو یہ کفایت شعاری ہے مگر ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا فاصلہ سے جا کر اگر ارزاں چیز خریدی جائے تو اس میں کچھ وقت بھی صرف ہوگا جس کی قیمت بھی کچھ ہونا چاہیے اس واسطے کفایت شعاری نسبتی ہونی چاہیے۔

ایک امریکن باشندے نے مصنف سے ایک مرتبہ کہا تھا (اگرچہ اب حالت نہیں ہے کہ) انگلستان کے اشتہار دہندگان کامل کفایت شعاری کا خیال کرتے ہیں اور امریکہ والے نسبتی کفایت ملحوظ رکھتے ہیں اس شخص نے ایک انگریزی کمپنی کا قصہ بیان کیا کہ جس نے اپنی چیزوں کا اشتہار اس وجہ سے نہیں دیا تھا کہ اس میں اسے ایک سو پونڈ خرچ کرنے پڑتے تھے حالانکہ اسے معلوم تھا کہ دو سو پونڈ خالص منافع ہوگا اس تاجر نے ایک پونڈ ایک ایسے اشتہار پر صرف کر دیا جس سے کچھ آمدنی نہیں ہوئی اور وہ ایسا ہی خیال بھی کرتا تھا اس امریکن نے کہا اگر مجھے بیس تیس ہزار ڈالر کمانے کا یقین ہو تو میں دس ہزار ڈالر شوق سے خرچ کر ڈالوں گا مگر کبھی تھوڑا خرچ نہیں کروں گا اگر مجھے دو تین آنے کمانے کی توقع نہ ہو میں ہمیشہ اس بات کا خیال کرتا ہوں کہ خرچ کے مقابلے میں مجھے کس قدر آمدنی ہوگی کفایت شعاری اسی کا نام ہے بہت تھوڑے سے آدمی اس بات کا خیال کرتے ہیں ہزاروں لاکھوں آدمی تو روپیہ کی کفایت کے فوائد بھی نہیں پہچان سکتے وہ نہیں

جانتے کہ جب روپیہ اپنے ہاتھ میں ہو تو اس سے صحت کو کس قدر مدد ملتی ہے اب تم ان دو آدمیوں کی حالت پر غور کرو ایک ایسا آدمی ہے جس کے پاس ایک کوڑی بھی نہیں ہے اس نے کبھی پس انداز کرنے کی کوشش نہیں کی ہے وہ ہمیشہ تنگ دست رہتا ہے اور شاید فاقہ کشی کی نوبت پہنچ جاتی ہے وہ مجبوراً جو کام مل جاتا ہے شروع کر دیتا ہے گو دل سے اسے ناپسند کرتا ہے وہ اس کام کو دل لگا کر نہیں کرتا اور دل ہی دل میں جلتا رہتا ہے وہ کبھی فارغ نہیں ہوتا وہ اپنے آپ کو آزاد محسوس نہیں کرتا اس کے دل میں کسی دوسرے کام کی خواہش رہتی ہے وہ آرام کرنا بھی چاہتا ہے مگر روزمرہ کی روٹی کمانے کا خیال اسے چین لینے نہیں دیتا ایک اور آدمی ہے جس کے پاس روپیہ ہے وہ کبھی ایسا کام نہیں اٹھائے گا جو اسے پہلے ملے گا بلکہ کسی اچھے عمدہ اور موافق طبع کام کے واسطے انتظار کرے گا اور جب کبھی کوئی کام شروع کر دے گا تو متفکر و پریشان خاطر نہیں ہوگا کیونکہ اس کے پاس روپیہ ہے وہ آرام کر سکتا ہے اور تعطیل منا سکتا ہے وہ اپنے حقوق کی نگہداشت بخوبی کرے گا اگر مالک سے ان بن ہو جائے تو وہ کام چھوڑ کر دوسری جگہ جا سکتا ہے اس کے لئے کوئی بندش نہیں ہے وہ کچھ دیر تک انتظار کرنے کے بعد اپنے حسب منشا کام اور ایسے آقا کے ہاں نوکری حاصل کرے گا جہاں اس کی اچھی طرح نبھ سکے گی۔

اس قسم کا آدمی اپنا انتظام اچھی طرح کر سکتا ہے وہ خود مختار ہے اور اپنے گھر میں اپنے لئے کافی ہے ملازموں سے آزاد ہونا بھی بچی قسم کی کفایت ہے مگر اس کے یہ معنی نہیں ہیں کہ ملازموں سے کام ہی نہیں لینا چاہیے یہ اچھی قسم کی کفایت نہیں ہے جو شخص اپنا سارا کام خود کرتا ہے وہ شاذ ہی عقل مند ہوتا ہے بلکہ دانش مند وہ شخص ہے جو اپنا تمام کام خود کرنے کی قابلیت رکھتا ہو مگر ملازم کے سپرد کر دیتا ہے جو اسی طرح عمدگی سے انجام دے سکے اپنی ذات پر اعتبار کرنا کفایت شعاری کی ایک عمدہ صورت ہے جو شخص اپنا کھانا آپ پکا سکتا ہے اپنے کپڑے کاٹ کر سی سکتا ہے اور گھر کے مختلف کاموں کے علاوہ بڑھئی معمار کا کام مختصر نویسی اور ٹائپ رائٹنگ وغیرہ عمدہ پیشوں سے واقف ہو وہ کفایت

کی زندہ نظیر ہے۔

سلیقہ سے بھی اکانومی میں بہت مدد ملتی ہے مصنف جب اسکول میں پڑھتا تھا بڑی محنت اور تیاریوں سے مضمون تیار کرتا تھا مگر استادوں نے کبھی اس کی نسبت اچھی رائے ظاہر نہیں کی جب کیمبرج میں داخل ہوا تو اس نے ایک کھیل سے جس میں کل کے جزو کر کے کھیلا جاتا ہے مضمون نویسی کا ڈھنگ سیکھا خیالات کو یکجا جمع کر کے انہیں مختلف حصوں میں تقسیم کرنے لگا پر زور خیال کو ایک خاص ؛ میں ظاہر کرنے لگا اس طریقہ سے اس کے مضامین تھوڑے ہی عرصہ میں بہت عمدہ ہو گئے۔

اس طرح کاروبار میں ایک خاص طریقہ سے کام کر کے انسان بہت کفایت نکال لیتا ہے روپیہ محنت اور وقت سلیقہ سے کام کرنے سے بچ جاتا ہے مثلاً کام کے حصے کر کے ایک ایک آدمی کے سپرد ایک ایک کام کردو۔ ایک کام کے لئے ایک وقت مقرر کردو اور ہر ایک کام اور چیز کا قاعدہ کا پابند بنالو قاعدہ اور سلیقہ سے کام کرنے سے ایک ہزار پونڈ خرچ کر کے جو نفع اٹھایا جاسکتا ہے وہ پانچ ہزار پونڈ خرچ کرنے سے بھی حاصل نہیں ہو سکتا۔

کفایت شعاری غور سے کسی بات پر سوچنے سے بھی حاصل ہوتی ہے مثلاً مضمون لکھتے وقت ایک وقت میں صرف ایک حصہ پر توجہ کرو اور اسے بہت سے مضمون پر منتشر مت ہونے دو ایک بات کو پکڑ لو اور اسے تکمیل تک پہنچائے بغیر مت چھوڑو اسی طرح تربیت جسمانی میں یکسوئی طبع کفایت شعاری ہے جو شخص چند منٹ تک ایک خاص قسم کی ورزش پوری توجہ کے ساتھ کرتا ہے وہ اس سے زیادہ مستفید ہوتا ہے جو کہ بے توجگی اور بے پروائی سے ایک گھنٹہ ورزش میں صرف کر دیتا ہے۔

ڈھیلے ہونے یعنی آرام میں بھی کفایت ہے عضلات کا ڈھیلا کرنا بڑی اعلے مثال ہے آرام دینے کا موقع نکالنا بہت ضروری ہے جو آدمی اپنے عضلات پر ہر وقت زور ڈالتا ہے یعنی کھچاؤ میں رکھتا ہے وہ قوت کا قیمتی ذخیرہ برباد کرتا ہے اور حرفہ قوت سے

اسے کچھ حاصل نہیں ہوتا ہے اگر وہ ان عضلات کو ڈھیلا کر دے جن کی کسی کام کے کرتے ہوئے ضرورت نہیں تو اس کا اثر معلوم ہو جائے گا اس کی قوت بے فائدہ برباد نہ ہو گی اور وہ اس سے بہت مفید کام کر سکتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ لمبا اور گہرا سانس ناک کے ذریعہ جس سے تمہارے پشت شانے اور سر اوپر کو اٹھیں سانس کو تھوڑی دیر تک اسی طرح اندر روکے رکھو پھر اسے آہستہ آہستہ باہر نکلنے دو اپنا دھڑ کندھے اور سر کو بھی اسی نسبت سے نیچے بیٹھنے دو ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑ دو اس کے بعد پھر گہرا لمبا سانس لو اب کی مرتبہ اوپر کو مت اٹھنے دو جب سانس باہر نکلنے لگے اپنا بدن ڈھیلا چھوڑ دو اسی طرح چند مرتبہ کرنے کے بعد ذرا آرام کر لو پھر ناک کے ذریعہ سے گہرا اور لمبا سانس لے کر آہستہ آہستہ اٹھو ایک وسیع معنی میں واجبا ڈھیلا ہونا ایک قسم کا اکانومی ہے جو تا عاقبت اندیش یہ کہتے ہیں ہیں کہ ہمیشہ روپیہ کمانے میں مصروف رہو اور اپنے کاروبار کو انجام دیتے رہو اور کبھی چھٹی مت مناؤ وہ حقیقی اکانومی سے نا آشنا ہیں ممکن ہے وہ لگاتار محنت کر کے روپیہ جمع کر لیں مگر وہ روپیہ سے بھی زیادہ قیمتی شے یعنی صحت خراب کر لیتے ہیں وہ اپنی فطرت کے انسان پہلو کو برباد کرتے ہیں جو شخص واجبا تعطیلیں مناتا ہے یا تفریح طبع کے مشاغل میں مصروف ہو جاتا ہے وہ ممکن بظاہر ہر وقت اور طاقت اور زر ضائع کرے مگر اخیر میں معلوم ہو جاتا ہے کہ کھیل کود میں جو وقت صرف ہوتا ہے وہ ٹھکانے لگتا ہے اور اس سے عمدہ نتیجہ برآمد ہوتا ہے کیونکہ اس کے قواء جسمانی اور دماغی تر و تازہ ہو جاتے ہیں صرف چند بعض حالتوں میں فضول خرچی بھی کفایت ہوتی ہے دیکھنا چاہیے کہ مناسب کیا ہو سکتا ہے مثلاً ہو سکتا ہے کہ ایک کی نسبت بند گاڑی ایک وقت بہتر ہے اگر کوئی ضروری کام کرنا ہے بند گاڑی زیادہ کام دے سکتی ہے اسی اصول پر میں اکثر فسٹ کلاس میں سفر کرتا ہوں دراصل خرچ زیادہ ہوتا ہے مگر عموماً اس سے زیادہ کام نکلتے ہیں کہ خرچ کا اجر بھی مل جاتا ہے اور سفر میں جو آرام ملا وہ علیحدہ رہا۔

لیکن سب سے بڑی کفایت جسے بہت لوگ پسند کرتے ہیں وہ پرہیز اور

اجتناب پر مشتمل ہے پرانے خیالات کے لوگ خیال کرتے ہیں کہ روپیہ کا جمع کرنا ہی کفایت شعاری ہے مگر ایسا نہیں ہے جیسا کہ اوپر دکھایا گیا ہے جو ایسا سمجھتے ہیں ان کے واسطے پرہیز کا مضمون مندرجہ ذیل بہت اچھا ہے۔

☆☆☆☆☆

پرہیز اور اجتناب

قیام صحت کے واسطے ایک انجمن حفظ صحت نے حسب ذیل قواعد شائع کئے ہیں جنہیں احتیاط سے پڑھنا چاہیے اس انجمن کے ممبروں کو ان پر چلنا پڑتا ہے۔

قیام صحت

عقلمند بنو! مندرجہ ذیل اشیاء سے پرہیز کرو مچھلی گوشت اور پرندہ کے گوشت سے شراب تمباکو اور تمام منشیات معدنی پانی اور خمیر ملی ہوئی خوراک معدنی نمک اور علیحدہ نمک ملائی ہوئی خوراک دیر سے بنا کر رکھی ہوئی خوراک سوائے اس کے جو صرف آگ سے بنی ہوئی سرکہ چٹنی ترش دودھ کچے اور گلے سڑے پھل خشک میوے جو آنچ پر پکائے نہ گئے ہوں اور ایسے پھل جن کے اندر کیڑے ہوں اور بازاری پکاؤ خوراکیں جب تک ان کا ہر ایک جزو معلوم نہ ہو وہ خوراکیں جو کئی اناجوں کو ملا کر بنائی گی ہوں اور ان کے اجزاء معلوم نہ ہوں چاء جو 3 منٹ سے زیادہ پانی میں بھیگی رہی ہو سیاہ یا بہت ابلا ہوا قہوہ گرم نہ کیا ہوا پانی اور دودھ پھلوں کا چھلکا مت کھاؤ تاوقتیکہ وہ اچھی طرح دھلا ہوا نہ ہو کیونکہ اس پر جراثیم کے انڈے ہوتے ہیں پھلواری کے چھلکے اس برتن میں مت رکھو جس میں تم اپنا کھانا کھا رہا ہو کیونکہ تمہاری روٹی مکھن یا کسی دوسری کھانے کی چیز کو وہ جراثیم لگ سکتے ہیں۔

ادویات استعمال مت کرو۔ گولیاں کسٹر ائیل کا ڈلیور آئیل (مچھلی کا تیل) اور مقویات کو بلاوجہ مت ٹھونستے رہا کرو۔

خضاب مرہم لیپ تیزاب چھالہ ڈالنے والی چیزیں سنکھیا اور جست یا دیگر معدنی اشیاء سے بنی ہوئی مرہمیں مت جسم پر لگاؤ سخت صابون چہرہ کے پوڈر بالوں کو رنگنے کی ادویات وغیرہ استعمال نہ کرو گندھک آیوڈین نمک وغیرہ کے تیز بخارات میں سانس

لینے سے پرہیز لازم ہے۔

جب بھوک ہو تو کوئی مقوی غذائیت والی چیز کھاؤ مگر جوش دینے والی چیز مت کھاؤ سستی شے مت کھاؤ اور دو کھانوں کے درمیان دن کے اندر بھی چرتے ہی نہ رہو دن بھر میں کم از کم دو اور زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ کھانا کھاؤ اور کھانے کے ساتھ تازہ شیریں پھل بھی کھاؤ تکان کی حالت میں کھانا نہ کھاؤ اور ہر کھانے کے ساتھ تازہ شیریں پھل بھی کھاؤ بلکہ جب تھکے ماندے ہو تو ذرا آرام کر حتی کہ تھکاوٹ دور ہو کر اصلی بھوک لگ جائے کھانا آہستہ آہستہ کھاؤ اور لقمہ خوب چباؤ اور خوراک کو خوب باریک لعاب کے ساتھ نرم کر کے پیٹ میں ڈالو کیونکہ اگر موٹی غذا پیٹ میں جائے گی تو وہ ہضم ہو کر جزو بدن نہیں بن سکتی اگر تمہارے دانت خراب ہو گئے ہوں تو مصنوعی دانت لگا لو مقدار اور خاص کر قسم غذا میں اعتدال رکھو اس بات کو یاد رکھو کہ تم جو چیز کھاتے ہو اس کا نیک یا بد اثر تمہاری طبیعت پر ہوتا ہے۔

کھانے پینے اور سونے میں باقاعدگی ملحوظ رکھو۔ کھانے کی چیزیں اور کھانا بھی ننگا مت رکھو بلکہ اسے کسی چیز کے نیچے ڈھانک دو کیونکہ اگر ننگا چھوڑ دو گے تو اس میں جراثیم مل جانے کا احتمال ہے اور گرد مکھیوں اور دوسرے جانوروں سے محفوظ رہے گا بازار میں جو کھانے کی چیزیں ننگی پڑی رہتی ہیں انہیں مت کھاؤ اور نہ بے احتیاطی سے پکا ہوا کھانا بازار سے خرید کر کھاؤ۔

ایسی خوراک کھاؤ جو اسی موسم میں پیدا ہوتی ہے کھانا خوب پکا کر کھاؤ اور سبزی کو کسی پانی کے اندر پکا کر اس پانی کو پھینک دینے کا رواج بہت برا ہے اول سبزی کے ہی پانی میں اس کو پکانا چاہیے اور جو اور پانی ڈالیں تو اس کو نکالنا نہیں چاہیے خوراک ایسی عمدہ پکانی چاہیے کہ باآسانی ہضم ہو کر جزو بدن بن سکے جن چیزوں میں میدہ ہو انہیں خوب پکانا چاہیے۔

کبھی کبھی بغیر پانی کے ترکاریاں پکایا کرو یعنی دیگر پھلوں کے عرق یا

سبزیوں کے پانی میں اس سبزی کے نکالے ہوئے پانی میں جوان کے اندر پایا جاتا ہے پکانا چاہیے مثلاً گھیا کدو اور توری کے اندر پانی ہوتا ہے اور یہ اسی میں پک سکتے ہیں اور پانی ڈالنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔

جب کھانا پکانے کے واسطے پانی درکار ہو تو مقطر یا اُبلا ہوا پانی کام میں لانا چاہیے ترش سبزیات اور پھلوں کے پکانے کے واسطے چینی کے برتنوں سے کام لینا چاہیے۔

جسم کے واسطے جن عروق کی ضرورت ہے وہ سبزیوں اور پھلوں سے نکال کر استعمال کرنے بہتر ہیں اول تو مقطر پانی ہو اگر مقطر پانی نہ ملے تو ابلا ہوا پانی پیو۔

پانی کے تمام برتنوں کو ڈھانک کر رکھنا چاہیے اور ان کو مقررہ وقت کے بعد صاف کر دینا چاہیے رات بھر یا چند گھنٹے بند رہنے کے بعد جب پانی نلکے سے نکلے تو اسے کھانا پکانے یا پینے کے کام میں مت لاؤ۔ یعنی نلکہ کو اول کھول دو جو جمع شدہ پانی ہے نکل جائے پھر استعمال کرو۔ برتن دھونے والے پانی کا ملاپ پینے کے پانی کے ساتھ نہیں ہونا چاہیے پانی صاف اور مقطر کرنے کی چیزیں صاف رکھو۔

جب تکان محسوس ہو تو آرام کرو جس سے طاقت جسمانی بحال ہو جاتی ہے اپنی طاقت کو عقلمندی سے قائم رکھو اگر ممکن ہو سکے تو تکیہ سرہانہ مت رکھو نصف رات ایک پہلو کے بل اور نصف رات دوسرے پہلو کے بل پر سو کر بسر کرو سوتے وقت منہ بند رکھو۔

اتنے گھنٹے سو جتنے قوت جسمانی کو بحال کرنے کے لیے تم کو درکار ہوں پھر اس کا آدھا وقت آدھی رات سے پہلے اور نصف اس کا بعد کا لو یعنی فرض کرو تم 7 گھنٹہ سوتے ہو تو بہتر ہے جو 9 سے 4 تک سونا۔

ایسی عادت ڈالو کہ جب جاگ آنے پر بدن میں خاصی توانائی اور ترو تازگی معلوم ہو تو چارپائی چھوڑ کر اٹھ بیٹھو جہاں تک ہو سکے مصنوعی روشنی سے کام مت لو یہ کوشش کرو کہ کم سے کم ایک مرتبہ اجابت با فراغت ہو جائے اس غرض سے عمدہ باقاعدہ

کھانا کھاؤ اور ورزش کرو چوبیس گھنٹے میں کم از کم ایک مرتبہ ضرور غسل کرو پانی گرم یا نیم گرم یا ٹھنڈا جیسی عادت ہو استعمال کرو ہفتہ میں ایک مرتبہ ضرور گرم پانی سے غسل کرو ہاتھوں کے سوائے صابن کسی جگہ اور استعمال نہ کرو۔

جب کبھی ہو سکے تو ننگے ہو کر دھوپ میں بیٹھ جاؤ یا کھلی ہوا میں کچھ دیر تک جسم کو ننگا رکھو۔

سفید رنگ کپڑا اندر پہنو۔ باہر بے شک رنگدار ہو تو کچھ ہرج نہیں ہفتہ میں ایک مرتبہ اندر کے کپڑے دھلوا ڈالو اور اس سے بھی جلدی اگر پسینہ زیادہ آتا ہو تو جو کپڑے دن کے وقت پہنتے ہو وہی پہن کر رات کے وقت مت سوؤ دن کے پہننے کے کپڑے کھول کر ہوا میں ٹانگ دو سونے کے کمرے کے باہر تا کہ وہ خشک ہو جائیں اور تازہ ہوا کھائیں کمر کو دبانے چھاتی کو دبانے والے کارسٹ ویسٹ بینڈ وغیرہ مت پہنو بوٹ ایسے پہنو کہ پاؤں کو تکلیف معلوم نہ ہو' ایڑی' چوڑی' چپٹی اور تلوے کشادہ ہوں کپڑے بنوانے میں اس بات کا خیال رکھو کہ وزنی نہ ہوں اور ساتھ ہی بدن کے اندر کی گرمی اچھی طرح اندر قائم رکھ سکیں موسم اور اپنی صحت کا لحاظ کر کے کپڑے بنوائیں موسم سرما میں کپڑوں کا وزن زیادہ سے زیادہ پانچ سیر پختہ ہونا چاہیے جب کبھی ہو سکے تو ننگے پاؤں چلو۔

نوٹ:۔ کپڑوں کے لحاظ سے انگلستان گرا ہوا ہے ڈاکٹر پیٹ رہے ہیں مگر لیڈیاں خوبصورتی کی شوقین کچھ نہیں سنتیں مگر خوبصورتی صحت کے بغیر کہاں رہ سکتی ہے میموں کی چست صورت ایک کارسٹ کی وجہ سے ہوتی ہے جو کہ نیچے پہنا جاتا ہے اس میں ذیل کی ہڈی کی اور لوہے کی پتریاں ہوتی ہیں۔ چھاتی پر سے کھلی اور کمرے سے تنگ ہوتی ہے ایسی کس کر باندھتے ہیں کہ شکنجہ چڑھا دیا ہے کمر پر پٹی کس کر باندھی جاتی ہے اور چینی عورتوں کے پاؤں کی طرح اس کو پتلا کیا جاتا ہے۔

خواب گاہ کی کھڑکیاں رات دن کھلی رہنی چاہیں زیادہ ہوا کے جھونکوں سے

بذریعہ پردوں کے محفوظ کرو اور سردی سے زیادہ کپڑے پہن کر ہو۔ غلیظ پانی اور لیمپ یا بتی یا گیس اپنے کمرہ میں سونے کے وقت جلتا مت رکھو۔ پینے کا پانی ڈھانک کر رکھنا چاہیے۔

ہر روز باقاعدہ ورزش کرو جس سے ہر ایک رگ اور پٹھے کی ورزش ہو جائے مگر اتنی سخت ورزش نہ کرو جس سے بہت تکان یا کمزوری محسوس ہونے لگے گہرا تنفس کی مشق ہر روز کرو۔ اور سانس ناک کے راستہ سے لو اور منہ بند رکھو۔ سینہ ابھار کر سیدھے بیٹھ جاؤ۔ شانے پیچھے کی طرف کھینچے ہوئے مگر پیٹ اندر کو جھکا ہوا۔ ہر روز کئی میل پیدل چلا کرو مگر اتنا نہیں کہ تھک جاؤ۔

مطالعہ اور کتب بینی سے دماغ کو تروتازہ رکھو جہاں تک ہو سکے تازہ خاص ہوا میں زندگی بسر کرو۔ گنجان جگہ میں جہاں لوگ کثرت سے ہوں مت رہو۔

ہر روز چھ اور آٹھ گھنٹے تک کام کرنا چاہیے۔

الراقم: سی لی ہسٹ وائس پریذیڈنٹ انجمن برائے حفظ صحت جسمانی

مذکورہ بالا قواعد میں بہت سے بہت قابل قدر اور ضروری ہیں۔ حصہ اول میں جن چیزوں کا ذکر ہے۔ (مثلاً تمباکو۔ گرم مصالہ) ان سے بہت سے آدمی بخوبی پرہیز کر سکتے ہیں۔ اگر ان قابل اجتناب اشیاء کی فہرست میں برے خیالات مثلاً غصہ اور کینہ کے خیالات بھی شامل کر دیئے جائیں تو اس سے اُن لوگوں کو بہت فائدہ پہنچے گا۔ جو ان فوائد پر عمل کرتے ہیں۔ اس میں چند اور امور کا اضافہ مناسب ہے جن سے اجتناب ہو سکتا ہے بعض لوگوں کو شاٹر اور بعض کو جو کا آٹا۔ بعض کو قہوہ یا کوکا یا مٹر یا انڈے اور دودھ وغیرہ کے استعمال سے اجتناب کرنا چاہیے۔ بعض ایسے ہیں کہ وہ روٹی ہضم نہیں کر سکتے ہیں۔ اور بعض لوگ اونی کپڑے نہیں برداشت کر سکتے۔

برعکس اس کے مذکورہ بالا قواعد پر لفظ بلفظ عمل کرنا بالکل محال اور بعض کے لئے ناممکن العمل ہو گا۔ اگر آپ کسی آدمی کے ہاں جائیں اور وہاں آپ کو ایسے کمرے میں

بیٹھنا پڑے جس کی ہوا عمدہ نہیں ہے۔تو متذکرہ قاعدہ کی پابندی میں آپ کو خراب ہوا سے پرہیز کرنا ہوگا۔اس سے تمہارے دوست کو کیسا رنج ہوگا۔اگر بالفرض وہاں تمہیں قیام کرنا پڑے تو میزبان تمہارے سامنے ایسی چیزیں کھانے کو رکھے گا۔جو ان قواعدہ حفظان صحت کے خلاف ہونگی اگر تم انکار کرو تو اس سے اس کی کتنی دل شکنی ہوگی۔اور تم مہمان نوازی کے تمام آداب پر پانی پھیر دو گے۔تمام گھروں میں تم کو قواعد حفظان صحت کے مطابق ایک کھانا بھی نہیں ملے گا۔ایک آسودہ حال خاندان کے دوپہر کے کھانے کی کیفیت سنو۔

پینے کے لئے معمولی قسم کا پانی ہوگا۔(نہ ہی مقطر نہ ہی اُبلا ہوا) معدنی پانی یا کوئی ہلکی شراب ہوگی۔اور اس کے بعد قہوہ، روٹی، نمکین مکھن، نمکین گوشت یا مچھلی اور خمیر والی روٹیاں ہوں گی۔سبزیاں بغیر ان کے رسوں کے پکی ہونگی اور خوب نمک مرچ ہوگا سرکے کی بنی ہوئی چٹنیاں ایسی ہونگی۔کہ آپ قواعد حفظان صحت کی پابندی کے ساتھ نہیں کھا سکو گے۔کیونکہ اسمیں ایسی چیزیں نہیں ہونگی جن سے جسم مضبوط تنومند اور تندرست بنے۔

ایسے حالات میں ان قواعد کی پابندی لفظ بہ لفظ زندگی ناممکن بنا دے گی اور انجام یہ ہوگا کہ اصلی آزادی بھی حاصل نہیں ہوگی۔مجھے ایسے لوگوں کی مثالیں یاد ہیں جو ایسے قواعد کی پابندی سے بہت مستفید ہو چکے ہیں لیکن جب انہیں ایسی حالتوں میں ان کی عادات کے خلاف کھانا دیا جائے تو ان کا مزاج درہم برہم ہو جاتا ہے۔انکی بابت یہ کہنا چاہئے کہ وہ ایسے توانا اور صحت مند نہیں ہیں کہ ہر حالت میں انکی صحت یکساں رہے وہ صرف ایک حالت میں ہی تندرست رہ سکتے ہیں۔مصنف ایسے قواعد کی سختی کی بے قدری نہیں چاہتا کیونکہ جانتا ہے کہ ایسے لوگ بہت ہیں جن کی قابل افسوس زندگیاں انہیں قواعد حفظ صحت کے طفیل سے عمدہ اور خوشحال ہوگئی ہیں ایسے قواعد کا شکریہ ادا کرنا چاہیے۔وائس کی مثال پیش کی جا سکتی ہے۔وہ غیر معمولی طور پر جوان اور

خوبصورت معلوم ہوتی ہے اور وہ نا تھکنے والی قوت رکھتی ہے۔ میرا کہنے کا مطلب یہ ہے کہ اوسط درجہ کے لوگوں کے لئے قواعد حفظ وصحت کی پوری پابندی ناممکن ہے۔ اسی وجہ سے مصنف نے تاکید کی ہے کہ میری اشیاء کی دو فہرستیں بنانی چاہئیں۔ ایک فہرست میں وہ چیزیں درج ہوں جن کو ہر حالت میں نہیں کھانا چاہئے اور بالکل قابل پرہیز ہیں دوسری میں وہ عام اشیاء جن سے حتے المقدور پرہیز لازم ہے۔ مصنف نے بالکل قابل پرہیز چیزوں کی فہرست میں گوشت اور اس سے بنی ہوئی تمام چیزیں درج کر رکھی ہیں اور ان سے پرہیز لازم قرار دیا گیا ہے اور قابل اجتناب عام اشیاء (یعنی جن سے حتے المقدور پرہیز لازم ہے) میں جو کا آٹا' قہوہ' کوکا' انڈے' بازاری مچھلی وغیرہ۔ ہر ایک آدمی اسی قسم کی دو فہرستیں بنا سکتا ہے۔ جو اس کے اپنے انتخاب کے مطابق ہوں گی۔

بالکل قابل پرہیز اشیاء میں خوف وتردد کو بھی شامل کر لینا چاہئے۔ دل میں رنج وغم اور فکر کے خیالات کو دخل مت دیں۔ غصہ اور شہوانی و ناپاک خیالات کو بھی دل کے اندر ہرگز جگہ نہیں دینی چاہئے۔ اپنے مزاج پر مکمل اختیار رکھیں اور ان باتوں سے کامل طور پر پرہیز کریں۔ ہر ایک آدمی کو اس بات کا فیصلہ کر لینا چاہئے کہ بعض چیزوں سے اجتناب قطعی لازم وواجب ہے۔ مثلاً گوشت کی بنی ہوئی غذاؤں سے پرہیز کرنا ایک شخص کے قیام صحت کے لیے لازمی ہے۔ بعض کے لیے شراب نوشی مضر صحت ہے اور بعض کے لیے تمباکو۔ الغرض ہر شخص کو اپنی اپنی جسمانی حوائج اور صحت بدنی کے لحاظ سے خاص چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ میلان طبیعت کی پابندی واجب ہے۔

اس بات کو یاد رکھنا چاہیے کہ تہذیب کی زندگی میں رجحان طبیعت کی پیروی نہیں کرنی چاہیے۔ اسکی مثال یہ ہے کہ جب مصنف نے گوشت ترک کر دیا تو اس کا حافظہ بہت عمدہ ہو گیا اور بہت سی امراض مفقود ہو گئیں۔ تشنج کے دورہ آئے دن کے زکام سے نجات حاصل ہو گئی۔ قبض اور کھانسی بھی جاتی رہی۔ گوشت چھوڑنے سے پیشتر اسے ہرگز خیال نہ گذرا کہ میری روزمرہ کی شکایات کا باعث گوشت خوری ہے۔ مصنف تجربہ سے

بتایا ہے کہ جب بھی اتفاقاً گوشت کھایا گیا تو وہی شکایات جسمانی پھر تازہ ہو گئیں۔ اس واسطے وہ گوشت کو ان شکایات کی علت قرار دیتا ہے۔ باوجود اس کے بھی میلان طبع گوشت خوری کی طرف تھا۔

حاضری (صبح کا کھانا) کم کھانے' بالکل نہ کھانے کی بابت بھی یہی کہا جا سکتا ہے کیونکہ دونوں کو مصنف آزما چکا ہے۔ جب تک تجربہ کر کے دیکھ لیا۔ مصنف کو زیادہ حاضری کھانے کا نقصان معلوم نہیں ہوا۔ اس کی طبیعت میں اس کے خلاف کسی قسم کی نفرت بھی نہ تھی مگر تجربہ سے معلوم ہوا کہ وہ مصنف کی طبیعت کے مخالف ہے۔ اس کے بعد اس نے حاضری چھوڑ دی۔ گو شروع شروع میں بے آرامی ہوئی۔ مگر ہوتے ہوتے مصنف کی طبیعت راستی پر آ گئی۔ قابل احتراز اشیاء کی عام فہرست میں یہ بات بھی ہونی چاہئے کہ رات کو دیر تک شب بیداری نہ کی جائے۔ اور پاؤں سرد نہ رکھے جائیں۔ اور بہت سخت کام نہ کریں۔ اور ہر بات میں اعتدال مدنظر رکھیں۔ کیونکہ ہر ایک بات میں کثرت ہمیشہ ہی بری ہوتی ہے۔

بعض لوگ ایک عام قاعدہ مقرر کر دیتے ہیں۔ جس کی پیروی کرنا ضروری نہیں کیونکہ بعض وقت عام قاعدہ توڑنا لازم آتا ہے۔

مصنف نے ایک مرتبہ اٹھارہ گھنٹے تک دماغی کام کیا تھا اور اسی اثناء میں آرام مطلق نہیں کیا جس وقت شروع کیا گیا۔ اس وقت اس کے قواء دماغی تر و تازہ نہ تھے۔ جب ختم کیا تو جسم و دماغ بہت تھک گیا تھا۔ لیکن یہ سخت ضروری کام تھا۔ جس کی تکمیل میں مصنف نے تمام قواعد کی پابندی نظر انداز کر دی۔ وہ کتاب لکھ رہا تھا اور اسے جلدی ختم کر کے وہ کہیں باہر جانا چاہتا تھا۔ اس واسطے لگاتار اٹھارہ گھنٹے تک بیٹھ کر لکھتا رہا۔ اگر وہ کتاب اس طرح ختم نہ کی جاتی تو مصنف کو روپیہ کا بہت نقصان برداشت کرنا پڑتا اور رنج مفت میں سہنا پڑتا۔ گو کثرت کار سے وہ بہت تھک گیا تھا۔ مگر تھوڑی ہی دیر میں تکان جاتی رہی اور سفر کو روانہ ہو گیا جس میں خاصا لطف حاصل ہوا۔ بعض لوگ ایسے بھی ہیں جو دن

پھر دفتر میں کام کرنے کے بعد تھک جاتے ہیں اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اگر وہ زیادہ کام کریں گے تو بہت تکلیف ہوگی۔ مگر بعض موقعوں پر ایسا بھی ہوتا ہے کہ انسان تکان وغیرہ کے باعث آرام سے نہیں بیٹھ سکتا اور چین سے سو نہیں سکتا۔ نہ تکان کی وجہ سے کوئی کام کرنے کے قابل رہتا ہے۔ ایسی حالتوں میں ایسی ورزش کرنا چاہئے جو سب سے زیادہ پسند ہو۔ بعد میں اسے معلوم کرنا چاہئے۔ آیا ایسی ورزش میرے واسطے مفید ہے یا نہیں۔ آیا اس سے میرے جسم میں دوسرے روز کے کام کی طاقت پیدا ہوگئی ہے اور آیا اس سے قوا متر و تازہ ہو گئے ہیں۔

پروفیسر ماسو کہتا ہے کہ تکان کے بعد کسی قسم کی کسرت مت کریں۔ خواہ وہ کیسی ہو عمدہ کیوں نہ ہو وہ کہتا ہے کہ بلا مقصد کام یا ورزش سے تکان پیدا ہو جاتی ہے۔ مگر مصنف اس سے متفق نہیں ہے اگر کام یا کھیل سے لطف حاصل ہوتا ہے تو اس کا دل بہلتا ہے۔ اس کے تنفس حرکت قلب' دورہ خون' ہاضمہ وجگر کو تقویت ملتی ہے۔ اور خروج فضلہ کے راستے صاف ہو جاتے ہیں۔ ایسی کھیل سے دراصل اس کے جسم کے تھکے ہوئے حصہ کو آرام ملتا ہے۔

جب ہم تمام تفاصیل پر غور کرتے ہیں تو ہمارے سامنے کئی مشکلات پیش آتی ہیں۔ حسب ذیل نظیر سے یہ امر واضح ہو جائے گا۔ ایک شخص جو کمزوری اعصاب اور کمزوری ارادت کے مرض میں مبتلا ہے۔ اس سے کوئی بحث نہیں کہ وہ کس صورت میں اپنے آپ کو قابو نہیں رکھتا۔ خواہ غصہ کی صورت میں ہو خواہ کسی اور نا معقول جذبہ کی شکل میں۔ مگر اس کے اسباب کم وبیش یکساں ہیں۔ اگر ایسا ہی آدمی تازہ و صاف ہوا میں باقاعدہ زندگی بسر کرتا رہے' خوب آرام کرے۔ اور تھوڑا سا کام کرلیا کرے۔ اور عمدہ مقوی غذا کھائے۔ منشیات سے احتراز کرے وہ بہت جلد اپنی کمزوری ارادت پر حاوی ہو جائے گا۔ جذبہ یا جذبات سے اسے پھر کشمکش نہیں کرنی پڑے گی۔ وہ تھوڑے ہی عرصہ میں آزاد ہو جائے گا۔ اگر اسی آدمی کو مالی دقت کی وجہ سے شہر میں رہنا پڑے جہاں اسے

تازہ اور خالص ہوا بہت تھوڑی نصیب ہو اور بہت تھوڑی ورزش کرے اور غذا جو اس کا کنبہ اسے دے اس میں مُضِرات بھی شامل ہوں۔ تو اس آدمی کی کیسی حالت ہوگی۔ اگر کسی شخص نے عمدہ اور خوشگوار حالات میں عمدہ باتیں سوچنے اور اچھے طریقے عمل کی عادت پیدا کرلی ہو تو شہر میں رہ کر بھی اپنی عمدہ عادتوں کو خیرباد نہیں کہے گا۔

بہت سے لوگ اس قسم کی عقل بنانے کی پرواہ نہیں کرتے وہ خیال کرتے ہیں کہ جہاں کہیں بود و باش اختیار کریں گے گرد و پیش کے حالات' ہوا' ورزش اور غذا ترغیبوں سے بچائے گی۔ مگر جب امتحان کا وقت آتا ہے تو ان کی ارادت کا بودہ پن فوراً ظاہر ہو جاتا ہے۔ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ صرف خوشگوار حالات کی وجہ سے ان کی طبیعت قوی تھی اور حقیقت میں دل زبردست نہ تھا۔ اور جو ہر جگہ اور ہر حالت میں غالب رہتا ہے۔

اب یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ معمولی آدمی کیا کر سکتا ہے؟ کیا اسے معمولی حالتوں میں اپنی ارادت کو قوی بنانا چاہئے۔ اس واسطے کہ اس کی قوت ارادہ کمزور ہے۔ اس کو مر جانا چاہئے یا ویسی ہی تنگ حالت میں رہنا چاہئے اگر وہ ایسا کرنے تو اسے خوشگوار حالات میں اپنی قوت ارادی کو مضبوط بنانا چاہئے اور تندرستی اور عقل کو بڑھانا چاہئے۔

یہ امر ہر شخص کی اپنی مرضی پر موقوف ہونا چاہئے کہ آیا خوشگوار حالات میں وہ اپنی ارادت اور طبیعت کو عمدہ بنانے کی کوشش کرے یا نہ کرے اور کہاں تک تنگ حالات سے مستفید ہونا چاہئے۔

اس میں کوئی کلام نہیں کہ جہاں تک ممکن ہو۔ قواعد حفظ و صحت کی پوری پابندی ہر ایک آدمی کے لئے مفید ہے مگر ذرا ذرا باتوں کا ہر وقت دھیان رکھنے میں ہی مشغول رہنا بھی اچھا نہیں۔

اب یہ سوال ہے کہ کس طرح انسان عام اور خاص طور پر قابل احتراز اشیاء

معلوم کرسکتا ہے جبکہ اسے مجلسی دستور کا خیال بھی رکھنا چاہئے۔ ایسی عادت اختیار نہیں کرنا چاہئے جس سے اس کا تعلق اوروں سے جو اس کے واسطے بہت مفید ہیں اور نیک ہیں قطع ہو جائے۔ یعنی خوراک ایسی نہ کھائے جس سے اسے اپنے گہرے دوستوں سے بالکل علیحدہ رہنا پڑے۔

دوم: یہ کہ ہر ایک شے کا تجربہ علیحدہ کریں۔ اگر ایک سے زیادہ چیزوں کا تجربہ ایک وقت کریں مثلاً تازہ و صاف ہوا کی تازگی۔ عمدہ قسم کی ورزش۔ علاج آبی۔ مستقل ارادہ۔ پرانایام۔ مغشیات سے اجتناب قطعی۔ ترک تمباکونوشی اور حیوانی غذا سے پرہیز کرنے کا تجربہ ایک ساتھ کریں۔ آپ کی صحت کو ترقی پہنچے گی۔ مگر آپ نہیں بتا سکیں گے کہ کس چیز سے یہ نتیجہ حاصل ہوا ہے۔ اگر اس کا مقصد صرف صحت بڑھانا ہو تو خیر کچھ مضائقہ نہیں۔ ایسا تجربہ بے شک کریں لیکن اگر آپ یہ معلوم کرنا چاہتے ہیں کہ آپ کو کس چیز سے فائدہ پہنچتا ہے۔ تو ایک ایک چیز کا جداگانہ طور پر تجربہ کرنا ہوگا۔ مثلاً صرف ہلکے ناشتے کا تجربہ کریں۔ اگر اس سے آپ کی صحت اچھی ہو جائے تو اسے اپنے واسطے مفید سمجھیں۔ کوئی خاص قسم کی غذا اختیار کرنے یا عادت ڈالنے کا مقصد دل میں قائم کر لیں۔ کیونکہ ان سے طبیعت عمدہ بنتی اور قوت دماغی بڑھتی ہے۔ ان کا مقصد یہ نہیں ہے کہ آپ اور لوگوں سے مختلف آدمی بن جائیں۔ عام اصول یہ مقرر ہو سکتا ہے کہ جہاں تک ہو سکے بہت تھوڑی چیزوں سے اجتناب کریں تا کہ ایسا نہ ہو کہ آپ کی فطرتی قابلیت میں فرق آجائے۔

☆☆☆☆☆

سانس کس طرح لینا چاہئے

عام قاعدہ اس کے متعلق صرف یہ ہے کہ سانس ہوشیاری سے لیں۔ یعنی اگر آپ قدرتی طور پر اچھی طرح سانس لینا نہیں جانتے۔ تو مشق بہم پہنچائیں اور ایسے موقعہ پر اس کی مشق کریں جب آپ با آسانی کر سکیں۔ سانس ایسا گہرا لینا چاہئے کہ تمام پھیپھڑے بھر جاویں۔ اور پھر کل باہر بھی نکالنا چاہئے۔

اب یہ سوال ہے کہ سانس عمدگی سے کیوں لینا چاہئے؟ یہ سوال بہت ضروری ہے اس لئے اس کا معقول جواب دینا چاہئے۔ تا کہ لوگ عمدہ طور پر سانس لینے کی مشق کریں۔ جب تک کوئی بڑا مقصد مدنظر نہ ہو مشق ناممکن ہے۔ جب کوئی خاص غرض ملحوظ ہو تو با آسانی مشق ہو سکتی ہے۔

عمدہ طریقہ سے سانس لینا جسمانی صحت اور قواعد حفظان صحت کے مطابق ہے اس سے تندرستی بڑھتی ہے۔ عمدہ طریقہ سانس لینے سے شکل وشباہت عمدہ بن جاتی ہے اور انسان زندگی کا لطف اٹھانے کے قابل ہو جاتا ہے۔ عمدہ طریقہ سانس سے انسان کی قوت دماغی قوی ہو کر عمدہ اور بکثرت کام کرنے کے قابل ہو جاتا ہے اور فقاہت اور تناسب قواء ذہنی عمدہ ہو جاتی ہیں۔ اب انسان ہر حالت کے مطابق اپنی حالت کو تربیت دینے کے قابل ہو جاتا ہے۔ عمدہ طریقہ سے سانس لینے سے بے پناہ قوت روپیہ اور قوت ضائع ہونے نہیں پاتا۔ اس سے آسانی سے طبیعت اور عادت پر انسان قابو پا سکتا ہے۔

عمدہ طور پر سانس لینے کی عادت ڈالنا بہت مفید اور اچھا ہے یہ قوت جسمانی کے کرتب کی مانند نہیں ہے کہ جسے انجام دے کر آدمی کچھ عرصہ تک خاموش بیٹھا رہے یا جو کچھ وقفہ دے کر انجام دیا جاتا ہے یہ طاقت کا کرتب نہیں ہے۔ بلکہ عمدہ طریقہ سے سانس لینا ایک ایسا ہنر ہے جو انسان زندگی کے ہر لحظہ میں انجام دیتا رہتا ہے۔ بڑھاپے میں جا کر اسے چھوڑا نہیں جا سکتا۔ وہ اسے مرتے دم تک انجام دیتا رہتا ہے اور فائدہ اٹھا سکتا

ہے۔

کامل سانس لینے کا طریقہ پرانی کتابوں میں یہ لکھا ہوا ہے (دیکھئے صاحبان انگلستان میں بیٹھا ہوا ایک مصنف کیا لکھتا ہے) کہ سانس اندر کی طرف لیجاتے ہیں یعنی سانس لینے کی جگہ کو نیچے کی طرف پھیلاتے ہیں۔ پھر اسے باہر کی طرف پھیلایا جاتا ہے اور پھر سانس پھیپھڑوں کی چوٹی کی طرف آجاتا ہے۔ پھر کامل ہوا باہر نکل جاتی ہے۔ پھیپھڑے کبھی بالکل خالی نہیں رہتے مگر جہاں تک ہو سکے گندی اور ناپاک ہوا اور فضول گیس باہر نکلنی چاہئے (پرانایام کا طریقہ ہی عمدہ اور کامل سانس کو ترقی دے سکتا ہے (اور Deep Breathing) اسی سے بنتا ہے۔

ناظرین خیال کر سکتے ہیں کہ کتنے آدمی ایسے طریقے سے سانس لینے کے عادی ہیں۔

گاہے بگاہے ایسے آدمی دیکھنے میں آتے ہیں جنہیں قدرت کی طرف سے یہ بخشش عطا ہوئی ہے کہ وہ سانس نہایت عمدہ طریقہ پر لے سکتے ہیں۔ اور اس ہنر میں کامل معلوم ہوتے ہیں۔ مگر ہزاروں ایسے آدمی ہیں جو سانس لینے کے صحیح طریقہ سے محض نا آشنا ہیں۔ عمدہ طریقہ سے ایک دو برس تک سانس لینے کا تجربہ کر لیں۔ پھر آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ پھیپھڑے ہوا سے بھرے تھے۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ عورتیں اندر کی طرف گہرا سانس اپنے تنگ کپڑوں کی وجہ سے نہیں لیتی ہیں اور مرد اوپر کے حصہ کا سانس بخوبی طور پر باہر نکالنے میں غفلت کرتے ہیں اس لئے یہ بہت اچھا ہو اگر عورتیں اندر کی جانب کا اور مرد باہر کی طرف کا گہرا سانس درست کریں اور اس کی عادت ڈالیں۔ فوراً گہرا سانس لینے کی کوشش کرنا فضول ہے۔ اس سے کچھ حاصل نہیں ہوگا قاعدہ یہ ہے کہ قدم قدم چلو پہلے ایک طریقہ اختیار کریں۔ پھر رفتہ رفتہ دوسرے کی مشق کریں۔ اور آخر میں کامل طور پر سانس لینے کی عادت پختہ ہو جائے گی۔

اندر کی طرف سانس لینے کا مختصر طریقہ یہ ہے کہ

(الف) اپنا دایاں ہاتھ (یا دونوں ہاتھ) پیٹ پر رکھیں۔ جب آپ ناک سے اندر سانس لے جائیں۔ تو پیٹ کو اوپر کی طرف پھیلائیں اور جب سانس باہر نکالیں تو پیٹ کو اندر کی طرف دبنے دیں۔ کبھی ناک کے راستہ سانس باہر نکالیں۔ اور کبھی منہ کے راستہ سے باہر نکال سکتے ہیں۔ اگر تکیہ استعمال نہ کیا جائے تو بہت اچھا ہو اگر ہلکی گدی کمر کے نیچے اور دوسری گردن کے نیچے رکھی جائے تو بہت مفید ہو۔

(ب) اپنا ہاتھ پیٹ پر رکھیں۔ اور سانس اندر کی طرف کھینچیں۔ مگر سینہ باہر نکالیں اور پیٹ کو باہر کی طرف مت نکلنے دیں۔

(ج) اپنا پیٹ اندر کی طرف دبا رکھیں ناک کے راستے سانس اور سینہ باہر نکالیں۔ جیسا (ب) میں ہے اور جب سانس باہر نکالیں تو سینہ سکیڑ لیں۔ جب اس طریقہ سے سانس لیں تو اپنے سینہ پر ہاتھ رکھیں یعنی نیچے کی پسلیوں پر ہاتھ رکھیں۔

(د) نیچے کی جانب سانس لینے کی کوشش کریں۔ پھر سانس باہر مت نکالیں۔ بلکہ جب اندر کی طرف سانس جا رہا ہو اور پیٹ دبا ہوا ہو تو سینہ باہر کی طرف پھیلائیں۔ سانس باہر نکالنے کے بغیر اور اپنا پیٹ نیچے دبا کر سینہ کی ہر دو دیواروں کو اندر کی طرف دبائیں۔ اس سے ہوا پھیپھڑوں کی چوٹ تک پہنچے گی۔ اور سینہ کا یہ وہ مقام ہے جہاں سب سے کم ہوا آتی جاتی ہے۔

(د) اب سانس کو آہستہ آہستہ باہر نکلنے دیں مگر زور سے مت نکالیں۔ جب سانس باہر نکل رہا ہو تو بدن ڈھیلا کر دیں۔

ہندوؤں کا شدھی کا سانس لینے کا یہ طریقہ ہے کہ جب پورا سانس بھرا ہوا اندر چلا جائے جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے تو آپ اپنے منہ کی صورت ایسی بنائیں جیسے سیٹی بجاتے وقت بناتے ہیں۔ پھر سیٹی کے سلسلہ کے ساتھ آپ ہوا کو زیادہ شور نہ کرتے ہوئے نکالتے ہیں۔ اس طریقہ سے بلا تکلیف پھیپھڑے خوب خالی ہو جاتے ہیں۔

حسب معمول ناک کا ایک سوراخ قدرے بند رہتا ہے اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ خواہ ایک سوراخ بند ہو یا دوسرا۔ حسب ذیل طریقہ مفید معلوم ہوتا ہے۔ ہونٹ بند کر لیں۔ پھر انگوٹھا دائیں جانب کے سوراخ پر رکھیں۔ پھر بائیں سوراخ سے پورا اور گہرا سانس اندر کی طرف کھینچیں۔ اور اسے تھوڑی دیر تک اندر بند رکھیں۔ پھر اسے دائیں سوراخ کے راستہ سے نکلنے دیں۔ بائیں سوراخ کو انگلی سے دبائیں۔ پھر بائیں سوراخ سے سانس اندر لے جائیں اور دائیں سوراخ کے راستہ سے نکال دیں۔

ایک خاص قسم کی مشق کا نام تنفس عصبی ہے۔ جس کا طریقہ یہ ہے کہ اپنے پھیپھڑوں میں خوب ہوا بھر لیں اور اسے اندر بند رکھیں۔ چند مرتبہ اپنا پیٹ خوب ہلائیں ۔پھر ہوا باہر نکال دیں۔ دوسری ورزش یہ ہے کہ خوب ہوا بھر کر سینہ کی دیواروں یا پہلوؤں کو ادھر ادھر خوب گھمائیں۔ پھر ہوا باہر نکال دیں۔

علاوہ ازیں اور کئی ورزشیں ہیں جن سے تنفس کو ترقی اور اعصاب کو طاقت پہنچتی ہے۔ خاص کر سینہ شانوں اور بازوؤں کے اعصاب خوب قوی ہو جاتے ہیں۔

ایک طریقہ یہ ہے کہ سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ خوب گہرا اور ہوا بھرا سانس لیں ناک کے راستے سے لیں۔ اسے سینہ کے اندر بند رکھیں۔ اپنے دونوں ہاتھوں اور بازوؤں کو اٹھائیں۔ اور ایک لحہ تک اوپر رہنے دیں۔ جب سانس نکالیں تو اپنے ہاتھوں کو نیچے آنے دیں۔ مصنف کا طریقہ یہ ہے کہ وہ باری باری سے دونوں ہاتھوں کو اوپر اٹھاتا ہے مگر مصنف لوگوں کو یہ صلاح دیتا ہے کہ سانس کی مشق کے شروع میں اس قسم کی ورزشیں شروع نہیں کرنی چاہئیں۔ آواز نکالنے اور گانے سے یہ مقصد نکل سکتا ہے۔ اچھلنے پھاندنے اور دوڑنے کی کوشش کی جائے تو بھی شروع کرنے کو کافی ہے۔ سینہ بڑھانا ضروری نہیں ہے بلکہ سینہ کے اندر ہوا زیادہ داخل ہونی چاہئے اس سے بھی زیادہ ہوا باہر نکلنی چاہئے۔ ایسے بہت سے آدمی ہیں جن کا سینہ بہت وسیع ہے مگر وہ گندی ہوا کو باہر نہیں نکال سکتے۔ گو بہت سی ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہو جاتی ہے۔ لیکن وہ باہر نکالنے میں قاصر رہ

جاتے ہیں۔ جیسے بعض بہت ہی تعلیم یافتہ ہوتے ہیں مگر دنیا کو ان سے کوئی فائدہ نہیں پہنچتا۔ سانس عمدہ طریقہ سے لینے کا مقصد یہ ہے کہ جو ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے وہ ساری کی ساری باہر نکل جائے۔ اگلی فصل میں صفائی کا ذکر ہے۔ اس بحث کا ایک ضروری جزو یہ ہے کہ ناک اور منہ کے راستے سے پھیپھڑوں کی تمام مستعمل ہوا بخوبی طور پر باہر نکل جائے۔ باہر سے اندر سانس لینے پر بہت توجہ کی جاتی ہے۔ مگر سانس باہر نکالنے کی طرف بہت خیال نہیں کیا جاتا ہے۔ عمدہ طور پر سانس لینے کے معنی یہ ہیں کہ پھیپھڑوں کا مطالعہ کریں اور ایسے عمدہ طریقے دریافت کریں جن سے سانس اندر اور باہر لینے کی طاقت بڑھ جائے۔ پھر آہستہ آہستہ مشق کریں۔ عبرانیوں اور یونانیوں کی زبان میں جو لفظ سانس لینے کے متعلق ہے اس کے معنی روح ہیں اور بھی قوموں میں اس کا رواج ہے۔ زمانہ قدیم بعیدہ سے تنفس ہوا طبعی فعل سے کچھ زیادہ سمجھا گیا ہے۔ یہ عملی، عقلی اور روحانی ورزش سے بہت مشابہ سمجھا گیا ہے۔ رومی جو روحانی مزاج کے نہ تھے۔ ان کے ہاں بھی (INSPIRATION) یعنی دم کشی تھا۔ جو سانس لینے اور جوہر عقل کے خیالات پر عائد ہوتا تھا۔

اس وجہ سے یہ مناسب معلوم ہوتا ہے کہ تنفس کا عمل تازہ اور خالص ہوا میں ہو جس سے عقل اور روح کو تقویت و تحریک پہنچے۔ دل میں یہ کہیں کہ "میں آکسیجن تنفس کرتا ہوں اور اس کے ساتھ قوت، پاکیزگی اور ہر قسم کی نیکی میرے اندر جاتی ہے۔" اور جب سانس باہر نکالیں تو کہیں "میں کاربانک ایسڈ گیس باہر نکالتا ہوں اور اس کے ساتھ جملہ مذموم اور مضر صحت زہریلی اشیاء خارج کرتا ہوں۔ گو ایسے لمبے فقرے کہنے ضروری نہیں۔ صرف دل اور شریر جسم کی عمدہ حالت کا تصور باندھنا زیادہ اچھا معلوم ہوتا ہے۔

☆☆☆☆☆

صفائی

جیسا پیچھے اشارتاً بیان ہو چکا ہے۔ جسمانی فعال اور حالات کی علامت کو تعلیم و تربیت میں بہت نظر انداز کیا جاتا ہے۔ تعلیم یہ ملتی ہے کہ بہت عمدہ اور مستحسن کام کرو اور خوبصورت اشیاء کے درمیان زندگی بسر کریں۔ اور یہ نہیں سکھایا جاتا کہ ان خوبصورت اشیاء سے خوبصورتی اور عمدہ مفید سبق لیں جسمانی صفائی کا نشان سب سے زیادہ بین ہے مگر اس سے سب سے زیادہ لاپروائی برتی جاتی ہے عقلی اور روحانی پاکیزگی اور صفائی رہنما ہونی چاہیے۔

علاوہ ازیں ہمیں اپنے صفائی کے خیال کو وسیع کرنا چاہیے صفائی ہاتھوں' انگلیوں' ناخنوں اور چہرہ تک محدود نہیں ہے بلکہ اس سے کہیں بڑھ کر ہے جہاں ہم رہتے ہیں اس کے گردو پیش کی صفائی بھی اس خیال میں مشتمل ہے لباس کی صفائی جسم کے بیرونی حصہ کی صفائی کے علاوہ اندرونی اور نفسی پاکیزگی بھی اسی میں شامل ہے۔

سب سے اول مکان اور اس کے قرب کی صفائی ضروری ہے کمرے صاف ستھرے کمروں کی خوبیوں اور فوائد سے ہر ایک شخص واقف ہے اس لئے اس کے تذکرہ کی چنداں ضرورت نہیں ہے۔

مکان کے بعد لباس کی صفائی بڑی اہمیت رکھتی ہے اندر کے کپڑے خاص کر صاف رہنے چاہیں انہیں ہوا میں ڈال دیا کرو جلد تبدیل ہونے چاہیں اس پر کچھ ہرج تو ہوگا مگر بیماری اور صحت بگڑ جانے کی حالت میں اس سے بھی کہیں زیادہ خرچ پڑتا ہے جو کپڑے پسینے اور بدنی فضلہ اخراج سے میلے ہو گئے ہوں اگر پھر پہنے جائیں تو اس سے صحت کو ضرور نقصان پہنچے گا کیونکہ وہ فضلہ کو اپنے جسم کے اندر پھر داخل ہونے دیتے ہیں جن کو وہ نکال چکے ہیں۔

جو لوگ' کرکٹ فٹ بال وغیرہ کھیلتے ہیں ورزش جسمانی کے کرتب کرتے ہیں

انہیں اپنے کپڑے بہت جلد تبدیل کر کے دھلوا لینا چاہیے کیونکہ کھیلوں ہی کے وسیلہ سے جسم سے پسینہ اور دیگر مضر بخارات اور چیزیں پورے طور پر خارج ہو جاتی ہیں جسم سے زہریلا مواد نکلتا ہے اور برے تاثیرات سے نجات ملتی ہے کھیل کو اور جذبات فضول مواد کے اخراج کے عمدہ راستے ہیں جو کپڑے پسینہ اور زہریلے مواد سے آلودہ ہو گئے ہوں اگر انہیں پھر استعمال کیا جائے تو اس سے صحت جسمانی کو بہت نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے سکولوں کے منتظمین قابل الزام ہیں کیونکہ کرکٹ اور فٹ بال کھیلنے والے لڑکوں کو وہی وردیاں ہفتوں تک پہناتے چلے جاتے ہیں اور تبدیل نہیں کرتے۔

اندر کے کپڑوں کی بابت کوئی خاص قاعدہ مقرر کرنا محال ہے اونی کپڑے کا یہ فائدہ ہے کہ اگر پسینہ آ جائے یا مینہ سے بھیگ جائے تو ہوا لگنے سے سردی نہیں لگ سکتی چاہے فوراً ہی کپڑے نہ بدلے جائیں لیکن پسینہ اس کے اندر جذب نہیں ہو سکتا جس کی وجہ سے اونی کپڑے کو جلد بدلنے کی کوئی ضرورت نہیں رہتی لیکن نقص یہ ہے کہ جو پسینہ نکلتا ہے وہ بدن میں ہی پھر جذب ہو جاتا ہے علاوہ ازیں اونی کپڑے پہننے سے بدن میں پسینہ کے وقت سوئیاں سی چبھتی ہوئی معلوم ہوتی ہیں۔

اگر کتانی کپڑا اندر پہنا جائے تو وہ اونی کپڑے سے زیادہ مفید ثابت ہوگا کیونکہ اس کے وسیلہ سے جلد اپنا کام بخوبی انجام دیتی ہے ممکن ہے اس کے استعمال سے شروع میں زکام ہو جائے لیکن بعد ازاں بدن سخت ہو کر لباس کا کم محتاج ہو جاتا ہے علاوہ ازیں اس میں پسینہ خوب جذب ہوتا ہے ہوا اندر باہر آتی جاتی ہے خاص کر ان دو وجوہ سے کتانی کپڑے کا استعمال اونی کپڑے سے زیادہ مفید ہے بشرطیکہ آپ کے جسم میں اس قدر قوت ہو کہ اسے برداشت کر سکے اسے سب کپڑوں کے نیچے پہننے سے بدن میں آگ سی نہیں لگتی یہودی لوگ جو علم حفظان صحت کا مطالعہ دوسری قوموں کی نسبت زیادہ توجہ سے کرتے تھے اونی کپڑوں کے استعمال کے حق میں نہیں بلکہ کتانی کپڑا مفید صحت سمجھتے تھے ولایت میں سردی رہنے کی وجہ سے ہمیشہ ویسے کپڑوں کی ضرورت ہے مگر ہمارے

ملک میں صرف سردیوں میں پہننا چاہیے گرمیوں میں سوتی کپڑا بہتر ہے مترجم۔

کرے سے بھی نزدیک اور کپڑوں سے بھی نزدیک ہماری کھال ہے جو نہ صرف صاف ستھرے لباس ہی کے وسیلہ سے صاف رہنی چاہیے بلکہ غسل سے خوب دھونا چاہیے منہ ہاتھ انگلیوں کے ناخن اور دانت اچھی طرح سے صاف کرنے چاہیں غسل کا عمدہ طریقہ ذیل میں ہے پہلے تیز گرم پانی سے بدن صاف کرو پھر عمدہ خاص صابن لگاؤ اور جلد کو خوب ہاتھ سے ملو پھر تیز گرم پانی ڈال کر صابن کو دھو ڈالو پھر ٹھنڈے پانی سے نہا لو بدن خشک کرو۔ بعد میں نرم برش پھیرو یا تولئے اور انگوچھے سے بدن پونچھ ڈالو۔ مگر مصنف کی رائے میں ہاتھوں سے ملنا بہت مفید ہے۔

غسل بہت آہستہ آہستہ ہونا چاہیے اسے ایک مفید اور مسرت انگیز کام سمجھ کر انجام دینا چاہیے اور اس سے لطف حاصل کرنا چاہیے غسل کرتے وقت دل میں خیال کرنا چاہیے جیسا ہم بدن کو صاف کرتے ہیں ویسا ہی دل کو بھی کرتے ہیں جیسے کہ ہم جسم کو تر و تازہ کرتے ہیں ویسے ہی دل کو بھی کرتے ہیں جیسا کہ ہمارے جسم شدھ ہو رہا ہے ہمارا من بھی ہو رہا ہے۔

غسل کرنے کے مختلف طریقوں پر ایک کام فصل با آسانی لکھی جا سکتی ہے جن پر عمل کرنے سے جسم اور دل صاف ہو سکتے ہیں مگر جو کچھ اوپر لکھا جا چکا ہے اسی پر اکتفا کیا جاتا ہے اس رسالہ میں طویل بحث نہیں ہو سکتی صرف بڑے بڑے قواعد کا ذکر ضروری معلوم ہوتا ہے باطنی صفائی کے تذکرہ سے پہلے علاج آبی کا تذکرہ مناسب معلوم ہوتا ہے کیونکہ اس کا اثر جسمانی صحت پر بہت عمدہ پڑتا ہے۔

گرم و سرد پانی سے پاؤں کو غسل کس طرح دیا جاتا ہے ایک برتن میں گرم اور دوسرے برتن میں سرد پانی بھر لو۔ گرم پانی میں اپنے پاؤں دو منٹ تک ڈالو۔ پھر ایک منٹ تک سرد پانی میں جب آخر الذکر برتن میں پاؤں ڈالو تو انہیں تولیہ سے آہستگی کے ساتھ ملو۔ اسی طرح چند مرتبہ کرنے کے بعد پاؤں کو پونچھ ڈالو۔ اس سے اگر پاؤں میں

سردی معلوم ہوتی ہو تو جاتی رہتی ہے اور میٹھی نیند آ جاتی ہے کیے بعد دیگرے گرم سرد پانی میں پاؤں ڈالنے اور انہیں اچھی طرح ملنے سے یہ فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

اس کے بعد اندرونی حصوں کی صفائی سے اعضائے تنفس' اعضاء ہاضمہ اور اعضاء اخراج پانی کے وسیلہ سے ان اعضاء کی صفائی بڑی اچھی طرح ہو سکتی ہے اول پینے کا پانی ہے یہ پانی بالکل خالص اور صحت بخش ہونا چاہیے اور مناسب وقت پر پینا علی الصبح اور شب کو سونے سے بیشتر پینا چاہیے۔ تاکہ صفائی کا کام خواب میں بھی جاری رہے آیا گرم پانی پینا اچھا ہے یا سرد۔ یا پانی میں کس قسم کی کسی جڑی بوٹی کا عرق ہونا چاہیے یا میووں کا عرق ملانا چاہیے یا گرم چشموں کا پانی پینا اچھا ہے ان باتوں پر یہاں بحث نہیں کیجائے گی۔

ہمارے مقصد یہ ہونا چاہیے کہ صحت جسمانی ایسی حالت میں رہے کہ سخت علاج کی بھی ضرورت لاحق نہ ہو مضر صحت اور سخت غذا کبھی نہیں کھانا چاہیے بعض قسم کی خوراک کو ترک کر دینے سے قواء ہاضمہ عمدہ حالت میں رہتے ہیں اور عضو اخراج اپنا فعل عمدگی سے انجام دیتا ہے۔ مصالح اور حیوانی غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ مسٹر ہارس فلیچر کہتے ہیں کہ غذا کو خوب چبا کر کھانا چاہیے وہ اپنے تجربہ سے کہتے ہیں کہ اسی طریقہ سے انکا جسم ایسا عمدہ اور صاف ہو گیا ہے کہ اعضائے اخراج میں سے کوئی بھی خراب نہیں ہوتا۔

یہ امر بہت اہم معلوم ہوتا ہے۔ بہت سے مصنفوں کو یہ بات کبھی معلوم نہیں ہوتی ہو گی اور انہوں نے کبھی نہیں سوچا ہو گا کہ جو چیز انسان کے اندر سے نکلتی ہے وہ اسے ناپاک کر دیتی ہے ہم سب سمجھ سکتے ہیں کہ جو باتیں انسان کے منہ سے نکلتی ہیں وہ اسے ناپاک کرنے والی ہیں ہم جانتے ہیں کہ ناپاک خیالات اور فحش الفاظ انسان کو کس طرح نجس کر دیتے ہیں لیکن یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ جو چیز انسان کے اندر سے خارج ہوتی ہے وہ اسے ناپاک کر سکتی ہے باوجود اس کے بھی ہم جس قدر خالص غذا کے مسئلہ پر غور کرتے ہیں اسی قدر زیادہ عہد جدید کے فرمان کے طبعی اور عقلی معنی سمجھنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

دل کوصاف رکھنا سب سے زیادہ مشکل ہے اخلاق پاکیزگی نہایت ضروری ہے ہاں زیادہ نہیں لکھا جا سکتا سب سے بہتر ترکیب یہ ہے کہ برے خیالات کی جگہ دل میں نیک خیالات پیدا کئے جائیں اگر برے خیالات کو جمع ہونے کا موقع نہ ملے مثلاً سرد مہری کی جگہ مہربانی کو دل میں جگہ دینا چاہیے گو یہ کسی اجنبی شخص کے واسطے کیوں نہ ہو۔ آزمائش کے وقت دل کو دوسرے قسم کے خیال میں مصروف کرنا چاہیے ترغیب کے خیالات کو کسی خوشی اور غیر طرف لگانا چاہیے پروفیسر الرگیس کی رائے یہ ہے کہ فضول خیالات دماغ کے اندر کی خاص کوٹھڑیوں اور خلیہ ریشوں میں پیدا ہوتے ہیں اور بھیجے کی کوٹھڑیوں کو برے خیالات کا مسکن قرار دیتے ہیں وہ کہتے ہیں ناخوشگوار یادگاریں بعض کوٹھڑیوں میں قائم ہو جاتی ہیں ان سے سروکار ہی مت رکھو ناگوار بحث کا کبھی خیال مت کرو ان کوٹھڑیوں کو برباد مت کرو بلکہ دماغ کے اس حصہ میں خوشگوار اور نیک خیالات کی کٹھڑیاں تیار کرو۔ ہر لحہ اور ہر روز نیک باتیں سوچتے رہا کرو۔ اس طرح ناخوشگوار خیالات کوٹھڑیاں اپنے آپ بے کار ہو جائیں گی اور نیک خیالات کی کوٹھڑیاں تیار ہو جائینگی۔ اور دماغ کا حصہ نیک خیالات کی کوٹھڑیوں سے پر ہو جائے گا۔

دل کی صفائی پر طویل بحث کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے آج کل ذہن اور عقل کی پاکیزگی کی بہت ضرورت ہے شاید ہی کوئی شخص سچائی کا طلبگار پایا جائے گا ہر ایک آدمی آرام کو چا . ہے صداقت ان کی بے چینی کا موجب ہوتی ہے انگلستان کا ہر ایک باشندہ بھی صداقت کی روشنی سے اس قدر گھبراتا ہے جس قدر برف کے پانی میں غوطہ مارنے سے کتراتا ہے اس بات کی اشد ضرورت ہے کہ دل کو غلطیوں اور جھوٹی باتوں سے بچا کر اسے ہر امر کے حسن و قبح پر غور کرنے کی قابل بناؤ۔

بالخصوص اسباب کی ضرورت ہے کہ سیاسی آدمی کا نفس اور ذہن خوب صاف اور پاک ہو آج کل ملکی معاملات میں بے ایمانی بہت پائی جاتی ہے یعنی اپنے فریق کے ہر طرز عمل کی بلا سوچے سمجھے تائید کی جاتی ہے حالانکہ بالکل نامناسب اور ناراست ہے

ممکن ہے ملکی معاملات کے ماہر اخلاقی پہلو سے پاک ہوں مگر عقلاً نہیں یہ ایمانداری کے خلاف ہے وہ کہتے ہیں ہر مسئلہ کا ایک ہی پہلو ہوتا ہے مگر یہ ان کی عقلی غلطی ہے ہر ایک امر کے دو پہلو ہوتے ہیں اور وہ دونوں تقریباً مساوی ہوتے ہیں مثلاً ایک گروہ اصلاح محصولات پر شدت سے زور دیتا ہے اور دوسرا گروہ تمام اصطلاحات کے خلاف ہے یہ دونوں گروہ راستی کا دوسرے نصف ماننے سے انکار کرتے ہیں اور اپنی عقل صاف کرنا نہیں چاہتے۔

اس بات کو خوب سمجھ لو کہ خیال ایک حقیقت ہے اور یہ کہ خیال اپنا اثر ضرور ڈالتا ہے گندے خیال کی ہستی ایک گندی چیز کی مانند ہے اپنی عقل اور نفس ایسا ہی صاف ہونا چاہیے جیسے ہمارا بدن اور مکان صاف ستھرے رہتے ہیں ہمیں اپنی ذات سے ناپاک خیالات کے باعث اس قدر نفرت ہونی چاہیے جس قدر گندے ہاتھوں چہرے اور کپڑوں کے باعث ہوتی ہے۔

غذا کی صفائی کا نفس پر بہت گہرا اثر پڑتا ہے اور جسم پر بھی جہاں تک ممکن ہو خوراک صاف ہو غذا کے ناپاک عناصر سے اجتناب ہونا چاہیے ایسی چیزوں کے تذکرہ کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ شخصی ضروریات کے اعتبار سے پرہیز ہونا چاہیے مصنف کی اپنی حالت یہ ہے کہ گوشت کی بنی ہوئی چیزیں بالکل موافق نہیں آتی ہیں خوراک پر آگے بحث کی جائے گی۔

☆☆☆☆☆

خوردونوش (کھان پان) کی صحت

اس فصل میں خوردونوش کے متعلق کوئی خاص قوانین مقرر نہیں کئے جائیں گے صرف عام اصول بیان کئے جائیں گے اور یہ بتایا جائے گا کہ پرانے کھانے سے بہتر غذاء اختیار کرنی چاہیے۔

اصول بصورت سوال و جواب درج کئے جائینگے ہمیں کس طرح کھانا چاہیے کتنی رتبہ خوراک کھانا چاہیے اور اس کی مقدار کیا ہونا چاہیے اور کتنی قسم کی ہونی چاہیے اسی قسم کے سوالات خوردونوش کی بابت ہونے چاہیں پہلے سوال کا کہ کس طرح کھانا چاہیے جواب پہلے دیا جا چکا ہے جلد بازی سے پرہیز کرنا چاہیے اور جھنجلانا نہیں چاہیے کھانے سے لطف اٹھانا چاہیے اور اس سے جس قدر فائدہ اور حظ حاصل ہوسکتا ہے کرنا چاہیے جہاں تک ممکن ہو آہستہ آہستہ مزے سے کھانا چاہیے مگر ایسا نہیں کہ اوروں کو اس سے تکلیف ہو اس کے معنی یہ ہیں کہ تمہیں کھانے سے خاص لطف حاصل ہوگا کھانا زیادہ نہیں کھایا جائے گا جو کچھ ہم کھائیں گے وہ جذب ہوگا اور تھوڑا حصہ ضائع ہوگا اور ہم غذاؤں میں امتیاز کرسکیں گے کہ کونسی چیز زیادہ موافق ہے اور کونسی کم۔

دوسرا سوال کتنی بار کھانا چاہیے بہت پیچیدہ ہے اس کا صحیح اور تسلی بخش جواب صرف تجربہ کے بعد دیا جاسکتا ہے ناشتے کی بابت صرف یہی کہنا پڑتا ہے کہ یکایک ترک کرنے کی بجائے رفتہ رفتہ چھوڑنا چاہیے بعض لوگ قہوہ اور چاء پیتے ہیں پھر کھانا کھاتے ہیں لیکن اس کی بجائے ہلکے ناشتہ گرم پانی اور ایپکوٹیڈ فوڈ بہت مفید ہوگی گو پہلے چند روز تکلیف ہوگی مگر بعد میں فائدہ معلوم ہوگا۔

بعض ایسے ہیں کہ ان کو دوپہر کا کھانا ہلکی مقدار میں کھانا چاہیے موافق و مرغوب طبع ہے ہزاروں آدمی ہلکے ناشتے اور ہلکے دوپہر کے کھانے کو بہت پسند کرتے ہیں

آخر الذکر کی اقسام مختلف ہیں پنیر اور روٹی اور سلاد بہت مفید اور لذیذ اشیاء خوردنی ہیں مگر روٹی اور پنیر بہت اچھا ہوگا۔

بہت تھوڑے ایسے آدمی ہیں جو شام کو ہلکا کھانا پسند کرتے ہیں شام کے کھانے کو دن کا سب سے بڑا کھانا قرار دینا چاہیے اس کے بعد آرام اور ہضم کرنے کو بہت وقت مل جاتا ہے شام کے کھانے سمیت دن کے تین کھانے ہو جاتے ہیں ایک بھاری اور دوسرا معمولی اکثر لوگ سہ پہر کے وقت چائے وغیرہ بھی پیتے ہیں جو چوتھے کھانے کا کام دیتی ہے مگر یہ غیر ضروری ہے اس میں کچھ شک نہیں ہے کہ چار کھانے دن میں ہضم کرنے بہت مشکل ہیں بعض لوگ تین مرتبہ کھا کر ہضم نہیں کر سکتے دو مرتبہ کھانا کھانا بہت مفید ہے بعض حالتوں میں تھوڑا تھوڑا چند مرتبہ کھانا بہت مفید ثابت ہوا ہے (ہماری رائے میں صبح پھل یا دودھ اور دوپہر اور شام کو دوبار ہی بھوک کے مطابق کھانا کافی ہے رات کو سوتے وقت پھر دودھ پیا جا سکتا ہے (مترجم)

اس بات کو یاد رکھو کہ عادت بھوک کی عادت نہیں ہوتی بعض مرتبہ سخت اشتہا محسوس ہوتی ہے اگر کھانا نہ ملے تو طبیعت بے چین سست اور کام سے بھاگ جاتی ہے یہ ایک قسم کا جوش ہے چند روز کے بعد یہ بھوک کی عادت جاتی رہتی ہے لیکن جب یہ محسوس ہو تو علاج کیا کرنا چاہیے۔

بعض لوگ ایسے قوی دل ہوتے ہیں جو اس بے چینی پیدا کرنے والے احساس کو برداشت کر سکتے ہیں یا تو وہ قوت ارادی سے کام لیتے ہیں یا وہ اسے ایک عارضی جوش سمجھتے ہیں اور خوراک سے احتراز کرتے ہیں یہ ارادت اور عقیدہ شاذ و نادر ہی دیکھنے میں آتا ہے مگر اور آدمیوں کے واسطے ایسی تدبیر پر عمل پیرا ہونا محال ہے ایک ترکیب یہ ہے کہ کوئی پھل یا ایک آدھ بسکٹ کھاؤ اس سے بھوک کا احساس مر جائے گا دوسری ترکیب یہ ہے کہ گرم یا سرد پانی ذرا ذرا کر کے پیو۔ جو لوگ دوا پسند کرتے ہیں انہیں چاہیے کہ وہ سرد پانی میں بائی کاربونیٹ آف سوڈا یا پوٹاش ڈال لیں اب خوراک کی مقدار کا سوال ہے اس

کے متعلق پہلے کچھ ذکر ہو چکا ہے تھوڑے عرصہ سے علم غذا میں بہت تبدیلی واقع ہو گئی ہے پہلے خیال یہ تھا کہ ہر ایک آدمی کو ہر روز جسم کو طاقت دینے والی غذا کی دو اڑھائی چھٹانک مقدار درکار ہے۔ درکار ہے تو بقول ڈاکٹر چچسن ڈیڑھ پاؤ پنیر یا دس چھٹانک کچے گوشت سے دو چھٹانک مقوی غذائیت نکلتی ہے اسی طرح اور خوراک سے اس کی مقدار نکل سکتی ہے ڈاکٹر اے ایم ڈیونیر کے جدول غذایات سے یہ ظاہر ہو جائے گا کہ ہر ایک انسان کے جسم کو مقوی بنانے والی غذا کی مقدار کس تناسب سے درکار ہے۔

سخت کام کی حالت	معمولی کام کی حالت	آرام کے وقت	نام چیز
6 1/2 اونس	4 1/2 اونس	2 1/2 اونس	گوشت بنانے والا حصہ
5 اونس	3 اونس	1 اونس	روغن
16 اونس	14 اونس	12 اونس	میدہ اور چینی وغیرہ
1 اونس	1 اونس	1/2 اونس	نمک

☆ اونس نصف چھٹانک کا ہوتا ہے

مختلف لوگ مختلف مقداریں تجویز کرتے ہیں مگر متذکرہ بالا جدول سے یہ ظاہر ہو جاتا ہے کہ چند برس پیشتر ڈاکٹر لوگ کتنی مقدار جسم کی طاقت کے لئے ضروری سمجھتے تھے عورتوں اور بچوں کو اس سے کم مقدار کی ضرورت ہے لوگی کارنیزو کی بابت کہا جاتا ہے کہ اس کی صحت ایسی خراب ہو گئی تھی کہ اس کی زندگی سے سب مایوس ہو گئے اور پانچ برس کی عمر میں جواب دے دیا گیا تھا مگر کانزیو نے اپنی خوراک کی مقدار گھٹا دی مگر اس تجویز سے وہ سو برس تک زندہ رہا اس مثال سے یہ ظاہر ہے کہ مقدار غذائیت جسم کے واسطے ضروری قرار دی جاتی ہے وہ بہت زیادہ ہے مگر ان مثالوں سے کوئی عالمگیر قاعدہ مقرر نہیں ہو سکتا حال ہی میں ہاراس فلیچر نے یہ دعویٰ پیش کیا تھا کہ خوراک کو خوب باریک چبا کر کھانے اور پورا پانی پینے سے غذا نصف یا تہائی تک گھٹا سکتا ہوں اور اس سے صحت

اور قوت بدن پر کوئی ناگوار اثر نہیں پڑے گا اس کے شاگردوں نے تجربے کیے ہیں بعض ناکام بھی رہے لیکن ہارس فلیچر کے تجربات کی بناء پر کوئی قاعدہ مقرر نہیں ہو سکتا۔

امریکہ کے دو پروفیسر چٹن ڈن اور اونگ فنشر کے تجربات بھی ایسے ہی ہیں مگر ان سے عالمگیر قاعدہ بنانے کا نتیجہ اخذ نہیں کر سکتے ہیں لیکن یہ امر ثابت ہو چکا ہے کہ کچھ عرصہ تک کئی پیشوں کے آدمی مثلاً طلباء ورزش کرنے والے اور سپاہی اپنی مقررہ پہلی مقدار سے نصف غذا پر بسر اوقات کرتے رہے ان کی صحت پر کوئی ناگوار اثر نہیں پڑا اپنا کام عمدگی سے کرتے رہے اور ان کی طاقت جسمانی بھی معزول نہیں ہوئی اور یہ لوگ زیادہ تر خوب چبا کر خوراک کھانے والے تھے۔

ممکن ہے کچھ عرصہ کے بعد یہ بالکل ثابت ہو جائے کہ بہت سے آدمیوں کے قواٰ جسمانی و عقلی جدول کے مقرر کردہ مقدار غذا سے نصف خوراک کھانے سے عمدہ اور تنو مند حالت میں رہ سکتے ہیں اگر ایسا ہو جائے تو تاریخ کفایت شعاری میں ایک نئے دور کا آغاز ہوگا تو معلوم ہوگا کہ نیویارک کے غریبوں کی تعداد غذا کو جس کو فاقہ کشی سے ڈاکٹروں نے تشبیہ دی تھی وہ بالکل کافی تھی اس مقدار میں جسم کو طاقت دینے والی غذائیت پائی جاتی ہے۔

لوگ شاید اعداد معلوم کرنے کے خواہشمند ہونگے لیکن ہم یہ بتانا چاہتے ہیں کہ کس طرح معلوم کیا جائے کہ کتنی مقدار کافی ہے مصنف ان لوگوں کو یہ مشورہ دیتا ہے کہ وہ پہلے ایسی غذاؤں کا تجربہ کریں جس میں گوشت پیدا کرنے والی غذائیت بکثرت پائی جاتی ہے جو لوگ اس قسم کی غذا کھاتے ہیں انہیں قلت غذائیت کی شکایت لاحق نہیں ہوگی اس سے جسم کی طاقت قائم رہتی ہے اور ہاضمہ عمدہ حالت میں رہے گا جو چیز موافق طبع نہ ہو اسے مت کھاؤ اور نہایت آہستہ آہستہ چبا کر کھاؤ جب تک کہ سیری معلوم ہو اگر دو گھنٹے کے کھانے کے بعد پیٹ خالی معلوم ہو تو اس سے یہ نتیجہ نہیں نکالنا چاہیے کہ آج کھانا تھوڑا کھایا ہے بلکہ یہ کہ کھانا اچھی طرح تحلیل ہوا ہے مگر اسباب کا ضرور خیال رکھنا چاہیے

کہ غذا میں کوئی ایسی چیز نہ ہو جو ہضم نہ ہو سکے یہ بھی ممکن ہے کہ تھوڑا کھایا گیا ہو تو دوسرے وقت قدرے زیادہ کھا لینے میں کوئی ہرج نہیں ہے مصنف کے شاگردوں کے تجربے سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ اس طرح تجربہ کرنے سے ہر شخص اپنی مقدار غذا معلوم کر سکتا ہے دو آدمیوں نے جن کی عمر میں اور وزن مساوی تھا ایک ہلکی مقدار غذا پر جو میں نے تجویز کی اور مندرجہ بالا تجویز کے مطابق تجربے کرنے کو ہدایت کی گزارہ شروع کیا ایک نے چند روز تجربہ کرنے کے بعد کہا کہ میری صحت اور طاقت بدستور قائم ہے مگر مقدار غذا مجوزہ مقدار سے دو چند ہے اور دوسرے نے کہا کہ مجوزہ غذا کے صرف نصف حصہ پر بسر اوقات کرتا رہا ہوں یہ مصنف کے دو شاگردوں کا تجربہ ہے اب سوال پیدا ہوگا کہ پروفیسر فشر اور چٹن ڈان کے مجوزہ مقدار سے زیادہ خوراک کی کیوں ضرورت لاحق ہوئی اور پہلے پہلے تھوڑی غذا کھانے سے کیوں تسلی ہوئی ہے اس کی ایک وجہ تو اجتماع ہے اور دوسری یہ کہ آدمی جتنی غذا کھاتا ہے اس کا صرف تھوڑا حصہ کام میں لاتا ہے یعنی جزو بدن بنتا ہے بعض مرتبہ عمدہ قسم کی خوراک نہیں ہوتی گوشت پنیر وغیرہ بعض آدمیوں کے موافق ہوتا ہے بعض مرتبہ کھانا خوب پکا ہوا نہیں ہوتا جو معدہ میں جا کر ہضم نہیں ہوتا اس سے اشتہا سیر ہو سکتی ہے ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ جلدی جلدی کھانا کھایا جائے کھانا کھاتے وقت یا بعد کو رنج اور تردد بھی عمدہ غذا کے اثر کو زائل کر دیتا ہے یہ بھی ممکن ہے کہ کھانے سے پہلے آدمی تھکا ماندہ ہو جس سے غذا ہضم کرنے کی طاقت معدہ میں نہیں رہتی علاوہ ازیں یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جسم کی کل عمدہ حالت میں نہ ہو جس سے قواء ہاضمہ خوش اسلوبی کیساتھ کام نہ کر سکیں جیسا کہ میلی مشین جس کے پرزے اور جوڑ صاف نہ ہوں کام باآسانی نہیں کر سکتی۔ زنگ خوردہ چرخی چلانے والے مزدوروں کو دگنی طاقت سے کام کرنا پڑتا ہے اگر چرخی صاف ہو تو اس سے کم طاقت سے چلائی جا سکتی ہے صاف جسم کے لئے مقدار خوراک کم درکار ہے اور وہ کفایت کرتی ہے مصنف کا تجربہ یہ ہے کہ صاف جسم کے واسطے تھوڑی غذا درکار ہے اس کے ہضم کرنے میں کم قوت ہوتی ہے یہ اس وقت ہوتا ہے

کہ جب پیٹ اچھی حالت میں ہو مگر جب معدہ میں اجیرن ہو تو اشتہاء بہت معلوم ہوتی ہے مگر یہ کاذب خواہش ہوتی ہے کیونکہ جسم کو معقول مقدار غذا کی ضرورت ہے تا کہ اس کی معمولی طاقت قائم رہے جتنی خوراک کھائی جاتی ہے اس کا ایک ادنے حصہ جذب ہوتا ہے اور باقی ضائع ہی جاتا ہے۔

اب یہ سوال پیش آتا ہے کیا کھانا چاہیے۔ سردست ہمارے پاس خاص امور موجود ہیں جن کی بناپر تصفیہ ہوسکتا ہے مگر قطعی نتائج اخذ نہیں کئے گئے ہیں معمولی خوراک جس میں گوشت پایا جاتا ہے اس کا ذکر کرنا فضول ہے مگر ایسی خوراک پر بحث کی جائے گی جن میں گوشت مطلق نہیں ہوتا اس کے انتخاب اور تیار کرنے کا طریقہ بتایا جاتا ہے کہ تمام بڑے بڑے ولایتی ڈاکٹر اب گوشت چھوڑ بیٹھے ہیں۔ (مترجم)

یہاں اتنا عرض کردوں کہ متعصبانہ طریقہ سے میں ایسا نہیں کرتا اس کے میں برخلاف ہوں۔

سب سے پہلے حیوانی غذاؤں کے خلاف اعتراضات بیان کئے جاتے ہیں یہ درست ہے کہ وہ جسم کو بناتی ہیں اور معزول اجزاء بہم پہنچاتی ہیں حرارت عزیزی بڑھاتی اور قوت جسمانی میں اضافہ کرتی ہیں اور اعصاب کو تحریک دیتی ہیں بآسانی حاصل ہوسکتی ہیں۔ اور ان پر بہت خرچ بھی نہیں پڑتا۔

مگر بے احتیاطی سے حیوانی غذا بہم پہنچانے میں واقعی بہت خرچ پڑتا ہے اس کا ایک حصہ بوجہ خراب ہونے کے برباد ہو جاتا ہے کیونکہ باورچی لوگ اس حصہ کو پکانا نہیں چاہتے قصائی لوگ جانور مارنے میں بڑی بے رحمی سے کام لیتے ہیں مویشی پالنا برا نہیں ہے مگر انہیں چراگاہ سے بوچڑ خانوں میں لے جانے میں لوگ بے دردی سے کام لیتے ہیں اور بعض مرتبہ جہازوں پر لاد کر ممالک غیر کو لے جاتے ہیں یہ بہت مکروہ کام ہے علاوہ ازیں مویشیوں کو مارنا اور ان کا گوشت بنانا کوئی ذی عزت پیشہ نہیں ہے بوچڑوں اور گوشت پکانے والوں کا پیشہ بھی سخت مکروہ ہے علاوہ ازیں گوشت کے کئی قسم کے زہر

ہوتے ہیں بہت سا گوشت خراب ہوتا ہے جو انگلستان میں صرف ہوتا ہے یہودی لوگ جو گوشت کھانے میں بہت محتاط ہیں اس گوشت سے سخت متنفر ہیں بوچڑ خانوں کا سرکاری طور پر معائنہ کیا جاتا ہے جس کی وجہ سے گوشت خراب ہوتا ہے۔

فرض کریں کہ اگر گوشت تازہ خالص اور عمدہ ہو تو بھی اس میں زہر ہوتا ہے ڈاکٹر بیک گوشتی زہروں کو یورک ایسڈ کہہ کر پکارتا ہے جو صحیح نام نہیں ہے ڈاکٹر واکر ہال پیوزن کے نام سے پکارتا ہے یہ اچھا نام ہے ان ایسڈوں کا اثر مختلف ہوتا ہے لیکن آدمیوں کی عادت کے مطابق مگر بلا شبہ یہ ثابت ہو چکا ہے کہ گوشت میں ایک ایسی چیز پائی جاتی ہے جس سے کھانے والوں کے خون میں ایسڈ بکثرت پیدا ہو جاتا ہے وجع المفاصل۔ نقرس واعصابی دردسر قبض کمزوریٔ اعصاب وغیرہ پیدا ہو جاتی ہے ان تمام امراض کو گوشتی غذاؤں سے منسوب کرنا ٹھیک نہیں ہے اور نہ ہی اور غذاؤں سے جن میں پیورن پایا جاتا ہے۔

لیکن یہ بات مسلمہ ہے کہ گوشتی غذا ترک کر دینے سے آدمیوں کی شکایات جن کا پیچھے ذکر ہو چکا ہے جاتی رہتی ہیں۔

مصنف کا تجربہ یہ ہے کہ گوشت ترک کر کے جن لوگوں نے زیادہ غذائیت والی غذا شروع کی تھی ان کی جملہ شکایات جلد دور ہو گئی تھیں بے خوابی کمزوری اعصاب قبض بد ہضمی، وجع المفاصل، نقرس، دردشقیقہ، درد اعصابی، امراض گردہ امراض خون وغیرہ وغیرہ امراض گوشت ترک کرنے سے جاتے رہے۔

نباتاتی غذا اس وجہ سے بدنام ہو گئی ہے کہ سائنس کے اصول کے مطابق اس کا استعمال نہیں کیا جاتا ہے اور نہ غذا عمدہ طریقہ سے بنائی جاتی ہے نباتاتی غذا کی طرف بلا سوچے سمجھے لوگ راغب ہو گئے حالانکہ انہوں نے اس سے قبل اپنی حالت کا اندازہ نہیں کیا تھا اس وجہ سے سبزی ترکاری والی غذاؤں سے بہت فائدہ نہیں پہنچتا ہے۔

سب سے پہلے جسم کو تقویت دینے والی غذا کو کوئی لحاظ نہیں کیا گیا گوشت ترک

کرو کا نعرہ بلند ہوا لوگ اور ادھر رجوع ہو گئے باقی خوراکوں میں پروٹین کم تھی مصنف اس بات پر بہت زور دے چکا ہے کہ گوشت ترک کرنے کے بعد جسم کو تقویت دینے والی غذا اس کی بجائے ضرور شامل خوراک ہونی چاہیے۔

دوم: سبزی پکانے کے ہنر سے بے پروائی کی گئی میدہ والی غذاؤں کا شمار بڑھ گیا ہے مگر ان کے پکانے کا طریقہ دریافت نہیں کیا گیا ہے ایسے ڈھنگ سے تیار ہوئی کہ اسے چبا کر کھانا محال ہو گیا گو اس سے جسمانی شکایات قدرے دور ہو گئیں مگر بد ہضمی اور بادی بڑھ گئی اس میں ایک بڑا نقص ہے کہ کھانے کے وقت تو پیٹ بھر گیا مگر بعد از اں خالی معلوم ہونے لگا۔

تیسری وجہ یہ ہے کہ اس کے حامیوں نے بعض امور میں فوری خوشگوار نتائج نکلنے کی امید دلائی تھی اور یہ نہیں بتلایا کہ ایک لخت چھوڑنے کے سبب بعض وقت جسم کمزور بیمار ہو سکتا ہے مگر آخر کو تندرستی آنی شروع ہو جاتی مصنف اپنے شاگردوں کو نباتی غذا کی بابت یہ مشہور دیا کرتا ہے کہ وہ ایک خاص قسم کے کھانے تجربہ کریں اگر مفید ثابت ہو تو اسے مستقل طور پر اختیار کر لو۔

جب کسی نئی قسم کی غذا کا تجربہ کرو تو فوراً ہی بہت خوشگوار نتائج کی توقع مت رکھو بلکہ کچھ عرصہ تک تجربہ کر لو۔ پھر اس کی خوبی وعدم خوبی کی بابت رائے قائم کرو فی الفور خوراک تبدیل مت کرو۔ بالکل پرہیز کا کھانا مت کھاؤ۔ اور نہ ہر چیز کھانے کی عادت ڈالو۔ بلکہ آہستگی سے نیا طریقہ دریافت کرو۔ نئی قسم کی خوراک کا تجربہ کچھ دن کر کے پھر اسے اختیار کرو۔ وہی چیزیں کھاؤ جن سے نقصان نہ پہنچے جو شخص دو چار ہی چیزوں تک اپنا خاص کھانا محدود کر لیتا ہے وہ مجلسی طور پر بہت نقصان اٹھاتا ہے۔ گو اسکی صحت کو اس سے فائدہ پہنچتا ہے۔

قائدہ یہ نہیں ہے کہ تم ایک خاص قسم کی خوراک اپنے واسطے مقرر کر لو مصنف کی من بھائی غذا اس کی اپنی بنائی ہوئی گرونیڈ فوراً ہے مگر ہر ایک آدمی اسے اپنے واسطے مقرر

نہیں کر سکتا فائدہ یہ ہے کہ مطالعہ کرو تجربہ کرنے کے بعد غذا اختیار کرو۔ ممکن ہے تمہیں تجربہ اچھا معلوم نہ ہو مگر اس کی وجہ یہ ہے کہ تم نے اس سوال کا مطالعہ نہیں کیا ہے کہ ہمیں کیوں کھانا چاہیے اسکا جواب پرانی کتابوں میں نہیں ملے گا۔

یکے بعد دیگرے مصنفین اسی بات کا اعادہ کرتے ہیں اور بھیڑوں کی طرح ایک دوسرے کے پیچھے اندھادھند چلے جاتے ہیں۔

پروفیسر جیکسن ڈن نے گو نیا طریقہ اختیار کیا ہے مگر بہت سی باتوں میں پرانے مریضوں کے نقش قدم پر چلا جاتا ہے وہ کہتا ہے کہ خوراک کھانے کا مقصد یہ ہے کہ جسم قوی رہے اور جو قوت کام کاج میں صرف ہو جاتی ہے وہ بحال ہوتی رہے اور جسم میں حرارت عزیزی اور قوت جسمانی بدستور قائم رہے لیکن اگر اس امر پر غور کیا جائے تو معلوم ہو جائے گا کہ کھانے کی نسبت جو خیال پروفیسر مذکور نے ظاہر کیا ہے وہ بہت محدود ہے اس سے ظاہر ہے کہ وہ شخص مذہب فطرت انسانی تاریخ کے علم اور مشاہدہ سے بے بہرہ ہے۔

ہم تسلیم کرتے ہیں کہ غذا کے حق میں جو جو بیان کئے گئے ہیں وہ بہت معقول ہیں لیکن ان کے علاوہ اور بھی وجوہ ہیں جو بہت اعلیٰ ہیں۔

سوشل (مجلسی) خیال سب سے ضروری ہے زمانہ قدیمہ بعیدہ سے لوگوں کا دستور یہ چلا آتا ہے کہ ایک دوسرے سے وہ دوستانہ طور پر ملنے کے لئے بھی کھانا کھاتے رہے ہیں زمانہ حال میں بھی یہی دستور مروج ہے آجکل ہر ایک آدمی عدم فرصت کا شاکی ہے کیونکہ سب لوگ روپیہ جمع کرنے کی فکر میں غلطاں ہیں جس کے باعث دوست کھانے کے سوائے ایک دوسرے سے نہیں مل سکتے اس لئے کھانے کا ایک مقصد مجلسی ارتباط ہے۔

دوسرا خیال دماغ کا ہے خوراک دماغ کو پاک اور صاف رکھنے کے لیے کھانی چاہیے اور اسے ہر طرح کے کام کے قابل بنانا چاہیے ہمارے دماغ کے یہ دو پہلو ہیں عقلی اور اخلاقی ہمیں اپنی عقل صاف اور عمدہ رکھنے کے لئے کھانا چاہیے اور اپنے قواء عقلیہ اور

جذبات کو اپنے قابو میں رکھنا چاہیے لہذا ہمیں اس غرض سے کھانا چاہیے کہ عقلاً اخلاقاً اور جسماً تومند و توانا رہیں فرحت اور لطف حاصل کرنے کے لئے بھی کھانا چاہیے اگر اس سے حظ حاصل نہ ہو تو یہ کیسی بری بات بن جاتی ہے پروفیسروں نے کبھی توجہ سے نہیں دیکھا ہو گا کہ لوگ کھانے سے کس قدر مسرت حاصل کرتے ہیں یہ دلیل کھانے کے حق میں بہت معقول ہے ہمیں نہ صرف اپنے دوستوں کی صحبت سے ہی جو ہمارے ساتھ دستر خوان پر بیٹھتے ہیں بلکہ کھانے سے بھی لطف اور فرحت حاصل کرنی چاہیے مگر ذائقہ کو غلط رستے پر نہیں جانے دینا چاہیے میں حیران ہوں کہ اس طرح لوگ ان ذائقوں کے عادی ہو جاتے ہیں جن میں اول کوئی تسلی نہیں ہوتی ہے۔

میں مانتا ہوں کہ اگر چہ میں اور وجوہات سے بھی کھاتا ہوں تاہم کئی ایسی اشیاء بھی کھائی جاتی ہیں جن کا مزے کے سوائے اور کوئی موجب نہیں ہوتا ہے ہمیں اپنی خواہشوں کو ایسا سدھانا چاہیے کہ وہ زیادہ تر سادہ غذا کی خواہش کریں مجھے کوئی نقصان ان سادی چیزوں کے کھانے میں معلوم نہیں ہوتا جو صرف ذائقہ کے واسطے بھی کھائی جاتی ہیں ایک اور وجہ بھی ہے کہ کیوں ہم میں سے بہتوں کو کھانا چاہیے نہ صرف اس واسطے کھانا چاہیے کہ قوت جسمانی آتی ہے زائل شدہ طاقت بحال ہوتی ہے اس سے حرارت اور قوت پہنچتی ہے یا دوسروں کو ساتھ دوستانہ طور پر ملنا ہوتا ہے عقل اور اخلاق عمدہ ہوتا ہے اور ہم کو راحت بھی حاصل ہوتی ہے بلکہ اس غرض سے بھی کہ کھانا کھایئے جسم صاف ہوتا ہے۔

بعض غذاؤں سے جسم کو تقویت نہیں پہنچتی ہے وہ زائل شدہ اجزا کو بحال نہیں کرتی ہیں وہ حرارت عزیزی اور قوت پہنچانے کا باعث نہیں ہوتی ہیں ہمیں یہ دیکھ کر تعجب آتا ہے کہ سائنس دانوں نے اس بات پر کبھی خیال رجوع نہیں کیا ہے کہ بعض خوراک صرف جسم صاف کرنے کو کھائی جاتی ہیں صاف عمدہ پانی عمدہ پکی ہوئی ترکاری چٹنیاں پھل یا پھلوں کا عرق معدہ کو صاف کرنے کا کام کرتا ہے مثال کے طور پر دیکھو کہ سوڈا بائی

کاربونیٹ جسم کو تقویت نہیں دیتا ہے مگر اس کو پانی میں ڈال کر علی الصبح گھونٹ گھونٹ پئیں
تو اس سے آنتیں صاف ہوتی ہیں اور مساموں کے منہ کھل جاتے ہیں مگر اس کی نسبت
مختلف خیالات رائج ہیں باوجود اس کے بھی اس سے جسم صاف ہو جاتا ہے اور عارضی طور
پر بہت فائدہ بخشتا ہے۔

کھانے کی ایک وجہ اکانومی (کفایت شعاری) بھی ہے ہمیں بعض اوقات
اشیاء روپیہ وقت اور طاقت بچانے کی نیت سے کھانی چاہئیں۔ مصنف نے بعض اشیائے
خوردنی کا استعمال اس واسطے استعمال کر رکھا ہے کہ ان پر روپیہ وقت اور طاقت کم صرف
ہوتی ہے۔ جلدی ہی تیار ہو کر جلدی کھائی جا سکتی ہیں۔ علاوہ اس کے ہر طرح سے ان
کے استعمال میں فائدہ اور کفایت ہے ایک اور مدعا کھانے کا مثال قائم کرتا ہے۔ بعض
لوگوں نے شرب اس وجہ سے ترک کر دی ہے کہ اس سے دوسروں کے لئے برا نمونہ نہ ہو۔
وہ شراب کے غلام نہ تھے مگر اور لوگوں کی فطری کمزوری سے واقف تھے۔ اس واسطے
انہوں نے اس کا ترک کرنا مناسب سمجھا انہوں نے عہد جدید کے فرمان کہ "اپنے کمزور
بھائیوں کا دھیان رکھو" تعمیل کی۔ ایک طریقہ یہ بھی ہے جس سے متمول لوگ غرباء کی عمدہ
طور پر مدد کر سکتے ہیں۔ یعنی ان کے سامنے عمدہ نمونہ رکھیں۔ سادہ غذا کھائیں۔ جس کا اثر
عوام پر بہت اچھا پڑ سکتا ہے۔ وہ امرء و درو سا کو دیکھ کر سادہ طریقہ معاشرت اختیار کریں
گے جس سے قوم کی قوم سدھر جائے گی۔

اس بات کو اچھی طرح سمجھ لیں اور جب تک قوم سادہ اور ارزاں غذا پر بسر
اوقات کرنا نہیں سیکھے گی ممالک غیر کے باشندے اس کی زیست محال کر دیں گے۔ یہ
لوگ دوسرے لوگوں کو جو محنتی ہوتے ہیں اور 5 شلنگ پر گزارہ کر سکتے ہیں اور ست الوجود
عیش پسند انگریز کو 20 شلنگ پر بھی گزارہ نہیں کر سکتا نہیں رکھیں گے اس لئے یہ لازم آتا
ہے کہ تمام آسودہ حال لوگ اپنے غریب اور تہی دست ہم وطنوں کی بہتری کو مدنظر رکھ کر
سادگی اختیار کریں۔ ہمیں ان پر ظاہر کرنا چاہئے کہ بدوں ایسی عیاشیوں یا بیوقوفیوں کے

بغیر بھی گذارہ ہو سکتا ہے۔ گورنمنٹ کو بھی چاہئے کہ وہ غرباء کو سادہ زندگی بسر کرنے کا طریقہ بتائے اشیائے پوشیدنی پر بھی یہی اصول صادق آ سکتا ہے۔ اسکے حق میں بھی وہی دلائل پیش کئے جا سکتے ہیں۔ جو کھانے کے لئے دیئے گئے ہیں۔ مگر صفائی جسم کا کام اس سے زیادہ لیا جاتا ہے۔ حسب ذیل اصول ملحوظ رکھیں!

1:- نباتاتی غذا' اچار اور پھلوں کو زیادہ تر از قسم نوش تصور کریں کیونکہ اس میں سے بعض پھلوں میں 1/10 پانی ہوتا ہے۔

2:- سبزیات کا عرق پئیں ان کا شوربا بنالیں یا ترکاری کو انہی کے عرق میں پکائیں یا رات کو سوتے وقت سبزیوں کا عرق پینا مفید ہوگا۔

3:- پھل کھانے اور پھلوں کے عرق پینے کا عمدہ وقت غذا سے تھوڑی دیر پہلے ہے۔

4:- اناجوں میں صرف جو کا پانی' دلئے کی جا؛ گیہوں کے موٹے آٹے کو پکا کر اس کا عرق نکال کر پینا بے حد مفید ہے۔

☆☆☆☆☆

ورزش

جیسے غذا وغیرہ کی نسبت کوئی خاص قاعدہ مقرر نہیں کیا جا سکتا۔ اسی طرح ورزش کی بابت بھی کوئی اصول نہیں ہے۔ مصنف ایک خاص قسم کی ورزش ہر ایک آدمی کے لئے تجویز نہیں کر سکتا۔ صرف اصول بیان کئے جائیں گے اور بہتر قسم کی ورزش بتائی جائے گی۔

ورزش کے متعلق یہ سوال کر سکتے ہیں۔ کس طرح ورزش کرنا چاہئے۔ کتنی مرتبہ کرنی چاہئے۔ کتنی مرتبہ اور کس قسم کی ورزش مفید صحت ہے۔

سب سے پہلے سوال پر غور کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ جب ہم ورزش شروع کریں تو آہستہ آہستہ کریں اور دل لگا کر کریں۔ اول اول کثرت سے مت کریں۔ جب کسی قسم کی ورزش کریں تو توجہ اور شوق سے کریں اور ساتھ ہی محسوس کرتے جائیں کہ بدن کی چستی اور پھرتی سے عقلی چالاکی اور چستی پیدا ہو رہی ہے۔

ورزش کے لئے تازہ خالص ہوا' ڈھیلے کپڑے' گہرا کامل سانس ضروری ہیں۔ غیر ضروری طور پر جسمانی طاقت نہیں صرف کرنا چاہئے یہ ورزش کے لئے ضروری باتیں ہیں۔

اب سوال ہے کتنی مرتبہ ورزش کرنی چاہئے؟ بعض لوگ تین مرتبہ کرنا پسند کرتے ہیں صبح دوپہر اور شام کے وقت کرتے ہیں۔ شام کے وقت بھی بعض لوگ کھانے سے قبل اور بعض سونے سے پیشتر کرتے ہیں۔ مگر اس سے نیند بگڑ جانے کا اندیشہ ہے۔ بعض لوگ دن میں دو مرتبہ کرتے ہیں دو مرتبہ اور بعض ایک مرتبہ ورزش کرنے کے عادی ہیں۔ یہ لوگ یا تو صبح ہی ورزش کرتے ہیں یا شام کو۔ کتنی وزش کرنا چاہئے۔؟ اس کا جواب یہ ہے کہ جب ورزش کرتے کرتے تکان پیدا ہونے لگے تو اس سے پہلے ہی بند کر دیں۔ اگر لگاتار حرکتیں جاری رکھیں گے تو تھک جائیں گے۔ اگر درمیان میں وقفہ دیں

اور تھوڑی دیر ستا کر پھر دوسری قسم کے حرکات شروع کریں تو دیر تک ورزش ہو سکتی ہے۔

جسمانی طاقت کے معلوں سے میرا اس بات پر اختلاف رائے ہے میرا خیال ہے کہ یقینی تھوڑی ورزش کافی ہو سکے بہتر ہے۔ اکثر ماہران ورزش اپنے شاگردوں کو بہت زیادہ ورزش کرنے کی صلاح دیتے ہیں۔ مگر مصنف اس کے خلاف ہے۔ وہ کہتا ہے کہ ورزش تھوڑی مگر فائدہ نسبتاً زیادہ ہو تو یعنی بغیر تکان محسوس کرنے کے مستعدی، چستی اور ہوشیاری سے ورزش کریں۔ جب موقع ہو تو زیادہ ورزش کریں ورنہ عدم فرصت یا موقع میں تھوڑی ورزش ہی کافی ہونی چاہئے۔ بہتر یہ ہے کہ تم اپنے لئے ضروری ورزشوں کو کم از کم اندازے تک مقرر رکھو۔

اب سب سے مشکل سوال یہ ہے کہ کونسی ورزش کرنا چاہئے؟ اور کس کس قسم کی ورزشوں کی عادت ڈالنی چاہئے؟ سوال ثانی کی نسبت مصنف کی رائے سب استادوں سے بالکل مختلف ہے۔ تربیت جسمانی کے استاد ایک قسم کی ورزش تجویز کر کے اپنے شاگردوں کو صلاح دیتے ہیں کہ ہر روز اسے کرتے رہیں۔ ممکن ہے یہ مفید ہو مگر یہ صرف ایک ہی قسم کی ورزش ہوتی ہے۔ اس میں بوقلمونی نہیں ہوتی اور یہ عادت ہو جاتی ہے لیکن مصنف کا خیال یہ ہے کہ کئی قسم کی ورزشیں ہونی چاہئیں مگر صحت کے واسطے ایک ہی قسم کی ورزش پر انحصار نہیں ہونا چاہئے۔ مختلف قسم کی ورزشوں سے فائدہ اور مسرت تو حاصل ہوتی ہے مگر اسے لازمی قرار نہیں دینا چاہئے۔

تاہم بہت سے آدمیوں کے استفادہ کو ملحوظ رکھ کر چند ورزشیں تجویز کرنا چاہئیں اسے دو حصوں میں تقسیم کرنا ٹھیک نہیں ہے۔ مگر وہ قدرے ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ عام ورزشوں میں گہرا اور کامل سانس لینا' بدن کو پھیلانا اور ڈھیلا چھوڑنا' دھڑ کی حرکات' ٹانگ اور پاؤں کی حرکات گھر میں یا باغ میں جا کر کھیلنا وغیرہ۔

خاص ورزشوں میں بائیں ہاتھ کی تربیت ہو سکتی ہے مثلاً اس سے لکھنا' نقشہ کھینچنا سیکھنا اور ایسی ورزشیں جن سے قبض دور ہو جائے' کمزوری جگر' فربہی کندھوں کی

گولائی اور پاؤں کی سردی فرو کی جاوے۔

بازو پھیلانے اور جسم کے اوپر کے حصہ کی ورزشیں کس طرح ہو سکتی ہیں۔ جب یہ ورزش کریں تو منہ بند رکھیں بعد میں جسم قدرتی ڈھیلا ہوتا ہے۔

ٹانگ پاؤں اور انگوٹھے کس طرح پھیلائے جاتے ہیں۔ یہ حرکات از حد مفید ہیں۔ کیونکہ آجکل لوگ کام کرتے کرتے کبڑے ہو جاتے ہیں۔ کمر میں خم پڑ جاتا ہے۔ انہیں اس قسم کی ورزش سے بہت نفع پہنچے گا۔ چند سیکنڈ تک ٹانگ زور سے تان کر پھیلائیں۔

جسم کو کس طرح تانا اور پھیلایا جاتا ہے۔ اس ورزش میں بائیں ٹانگ پاؤں اور انگوٹھا خوب زور سے پھیلائیں گے باقی جسم دائیں پاؤں کے پنجہ پر ٹکا ہوا ہے پھر فوراً پھدک کر دائیں ٹانگ اٹھالیں اور واپس پاؤں کے پنجہ پر تمام بوجھ ڈال دیں۔

بغیر رسی کے پھاندنے کی ورزش ظاہر ہے یہ حرکات صرف تصور کی ہیں۔ ہمیں ایسا خیال کرنا چاہئے کہ ہم رسی پر سے پھاند رہے ہیں۔ باغبانی کے کام سے بہت ورزش حاصل ہوتی ہے۔ اور گھر کا کام بھی ہو جاتا ہے۔

بائیں ہاتھ سے لکھنے کی مشق کی جانی چاہئے۔ بائیں ہاتھ سے دروازہ کس طرح کھولا جاتا ہے۔ یہ ورزشیں ہیں جن سے جسمانی نقص اور شکایات دور کی جاتی ہیں۔ ہر روز سینکڑوں موقع ایسے پیش آتے ہیں کہ انسان بہت ورزش کر سکتا ہے۔ بعض وقت بائیں ہاتھ سے کھیلنا بہت مفید ہے۔

ایسی ورزشیں دکھائی گئیں ہیں جو کہ شکایات جسمانی کے دفعیہ اور قبض ، سستی جگر وغیرہ کی احتیاط کے لئے بہت مفید ہیں۔ ان ورزشوں کے لئے کسی آلہ کی ضرورت نہیں ہے۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ ورزش سوچ سمجھ کر اختیار کی جائے۔ تجربہ کر کے دیکھا جائے کہ کونسی ورزش ہمارے واسطے مفید ہے۔ وہی اختیار کرنی چاہئے یہ کہنا کہ ورزش ضروری ہے اور پھر یہ نتیجہ نکال لینا کہ ہر قسم کی ورزش مفید ہے بہت نامعقول ہے جو لوگ

اس مسئلہ پر لکھتے ہیں۔ وہ خود ورزش نہیں کرتے بلکہ اوروں کو مشورہ دیتے ہیں حالانکہ انہیں یہ بھی معلوم نہیں ہے۔ کہ مختلف ورزشوں کا اثر کیا ہوتا ہے۔ ان لوگوں نے اشتہاروں کے ذریعہ سے بھولے بھالے لوگوں کو خوب لوٹ کر دوگنا نقصان پہنچایا ہے۔

ہمیں عمدہ ورزش کیوں کرنی چاہیے؟ ورزش سے ہمارے عضلات قوی ہوتے ہیں۔ قوت جسمانی ترقی پکڑتی ہے۔ چستی اور پھرتی بڑھ جاتی ہے۔ قوت ہاضمہ مضبوط ہو جاتی ہے۔ اعضائے اخراج فضلہ اپنا کام درستی سے کرتے ہیں۔ اعضائے تنفس عمدہ ہو جاتے ہیں۔ اور اعصاب کو بھی تقویت پہنچتی ہے۔ یہ تو بہت معقول وجوہ مگر ہر ورزش پر عائد نہیں ہوتے۔ یعنی جب تک ایک خاص قسم کی ورزش جو جسم کے موافق ہوں نہ کی جائیں گی یہ مقصد حاصل نہیں ہوگا۔ محنت اور بے قاعدہ جسم کا تھکانا ان فوائد کو نہیں لاسکتا ہے۔ علاوہ ازیں اور بڑے بڑے وجوہ بھی اس کے حق میں ہیں۔

اول مجلسی کی وجہ سے یورپ کے کئی ملکوں میں سینکڑوں' ہزار آدمی ملکر قواعد کرتے ہیں۔ وہاں لوگ ایک دوسرے سے ملاقات کرنے کا موقع پاتے ہیں۔ چھوٹے پیمانے پر خاندان کے ممبر یا احباب کسی ملعب یا ورزش گاہ یا فٹ بال و کرکٹ کے میدان میں جمع ہوتے ہیں انگلستان میں بھی ورزش کا تمدنی پہلو بہت نمایاں ہے کرکٹ' فٹ بال' ہاکی' ٹینس کے وغیرہ کھیلتے وقت مرد و عورت ایک دوسرے سے ملاقات کرتے ہیں۔ جمناسٹک سے یہ بات حاصل نہیں ہوتی۔ جو آدمی ورزش کے حسن و قباحج پر لیکچر دیتا ہے مگر اسکے تمدنی پہلو کو چھوڑ دیتا ہے۔ اس سے کبھی بھی کھیل سے لطف حاصل نہیں ہوگا۔

ورزش کا اثر دماغ پر بھی ہوتا ہے۔ سوچ سمجھ کر ورزش کی جاتی ہے۔ وہ یکسوئی اور متانت کو ترقی دیتی ہے۔ جو قوت ورزش سے حاصل کی جاتی ہے وہ زندگی کے مختلف شعبوں میں بھی صرف ہو سکتی ہے۔ علاوہ اس کے عقلی خوبیوں کو جسمانی خواص سے ارتباط ہے۔ جسم کی چستی' چالاکی اور مستعدی دماغی تیزی اور تنومندی سے بالکل مشابہ ہے عمدہ قسم کی ورزش سے عقلی اور جسمانی قوت اور چستی حاصل ہوتی ہے۔

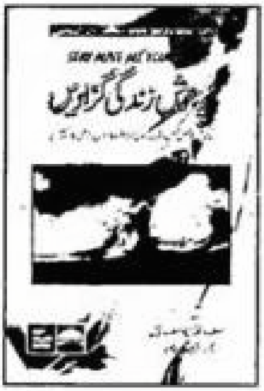
سوم ورزش کا اثر اخلاق پر بھی ہوتا ہے عضلات پر قابو ہونے سے جذبات اور ارادت پر بھی قابو ہوتا ہے۔ تادیبی مدارس میں جو ورزش کرائی جاتی ہے اس کے اثر و نتیجہ سے واقفیت حاصل کرنا چاہئے اس کے طفیل سے بیسیوں آدمی بہت مفید اور معتبر بن گئے ہیں۔

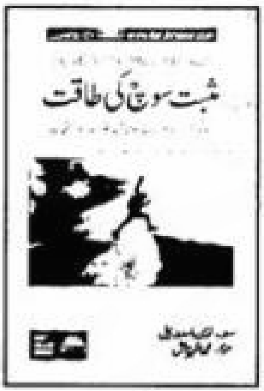
علاوہ بریں ورزش سے مسرت بھی حاصل ہوتی ہے۔ جو ورزش سوچ سمجھ کر اختیار کی جاتی ہے۔ اس سے راحت حاصل ہوتی ہے۔ اس سے تردد' فکر' بے قراری' کمزور اعصاب اور کئی قسم کے امراض دور ہو جاتے ہیں دل کی حرکت درست ہو جاتی ہے۔ اور پھیپھڑے بہت اچھی طرح اپنا فرض ادا کرتے ہیں۔ ورزش سے بدن صاف ہو جاتا ہے۔ پسینہ کے ذریعہ سے جلد کے راستہ کئی قسم کے زہریلے مادے خارج ہو جاتے ہیں پھیپھڑوں کے اندر سے مضرو مستعمل ہوا نکل جاتی ہے اور دماغ بھی صاف ہو جاتا ہے وہاں جو ایک قسم کا بوجھ سا ہوتا ہے اسے ورزش دور کر دیتی ہے۔ کھیلوں کے ذریعہ بدمزاجی اور بدسلیقگی دور ہو جاتی ہے ورزش کفایت شعاری کا موجب بھی ہوتی ہے۔ لوگ کہتے ہیں کہ ورزش میں جو وقت صرف ہوتا ہے وہ کام میں لگانا چاہئے لیکن یہ خیال سراسر غلط ہے ورزش سے بیماری دور رہتی ہے۔ بیماری میں کس قدر روپیہ صرف ہو جاتا ہے۔ کام چھوٹ جاتا ہے ڈاکٹروں کی فیس دواؤں کا خرچ اور ذاتی تکلیف بہت سہنی پڑتی ہے جسمانی کمزوری کے باعث انسان اچھے اور عمدہ کام نہیں کر سکتا جس سے اس کے رتبہ اور حیثیت کو نقصان پہنچتا ہے بیماری کمزوری بہت سی تکلیف کا موجب ہوتی ہے۔ اس لئے جس کام سے جسمانی قوت کو ترقی پہنچے وہ کفایت شعاری پر مبنی ہے۔

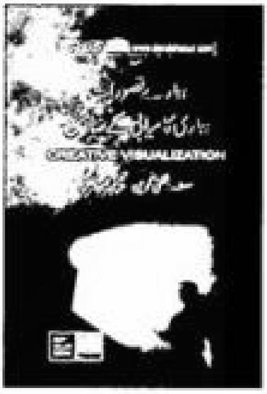
پس باقاعدہ ورزش کیا کرو!

BEST SELLER BOOKS

دارُالشعور







دارُالشعور

37۔مزنگ روڈ، لاہور، پاکستان

فون: 0300 9426395 -37239138 -042

info@darulshaour.com

www.darulshaour.com